



SALWENDER TRAINING

PILBO (Pilates und Bodyforming)

Im PILBO wird neben den klassischen Pilates-Übungen die Stabilisation verbessert, Kraft aufgebaut und intensiv den Körper gestrafft (Body-Shaping). Durch gezielte Übungen werden unter anderem Po, Bauch, Arme und Beine intensiv trainiert und geformt. Wir benutzen dazu diverse Hilfsmittel wie Gummibänder, TRX, Catslide, Hanteln etc. um das Training abwechslungsreich zu gestalten.

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das in seiner Form einzigartig ist. Koordination, Kondition & Kräftigung werden miteinander vereint.

Es werden diverse Hilfsmittel wie Pilates-Bälle, Toning-Bälle, Air-Pads etc. integriert.
Powerhouse: Die Muskeln des Powerhouse verhüten Rückenverletzungen. Wenn Sie schon einen schwachen Problemrücken haben, wird das Trainieren der Kraftquelle Ihre Probleme erheblich vermindern. Aus der Körpermitte des Körpers heraus zu arbeiten vermindert die Belastung der Gelenke und des Rückens bei jeder Bewegung. So arbeitet Ihr Körper effizienter.
Die Pilates – Prinzipien: Joseph Pilates formulierte sechs Prinzipien, die ein erfolgreiches Body-Mind-Spirit-Training ausmachen und idealerweise bei jedem Training angewandt werden sollten.

Konzentration: Während den Übungen sollte es keinen Moment geben, in dem die Konzentration nachlässt. Mit Hilfe von Konzentration sollen Körper und Geist in Harmonie gebracht werden. Jede Bewegung soll mental kontrolliert werden, die Aufmerksamkeit soll ganz auf den Körper gerichtet sein. "Konzentriere dich bei jedem Training auf die korrekte Ausführung der Übungen. Wenn du sie unpräzise ausführst, verlieren sie größtenteils ihre Wirkung." J. H. Pilates

Kontrolle, Präzision: Bei Pilates zählt Qualität, nicht Quantität. Jede Bewegung wird kontrolliert, präzise und anmutig ausgeführt. Das Powerhouse stellt die Zentrale dar, aus der die verschiedenen Muskelgruppen heraus so kontrolliert und isoliert wie möglich bewegt werden, wobei der Rest des Körpers entspannt bleibt. Es kommt oft auf die letzten 2 cm an, die eine Übung vollenden.

Zentrierung: Pilates sagt: "Lass die Bewegung aus einer starken Mitte fließen." Die Mitte ist der Bereich um den Bauchnabel bis zu den Rippenbögen; mit eingeschlossen sind auch der untere Rücken und der Po. Mit Zentrierung ist die Stärkung der Körpermitte gemeint, das so genannte „Powerhouse“, das vom Brustkorb bis zum Rücken reicht und alle wichtigen Organe enthält, Die Stärkung der Powerhouse-Muskulatur kräftigt vor allem den Rücken und Bauch, was sich bei Haltungsfehlern und Rückenschmerzen positiv auswirkt. Im körperlichen Sinne bedeutet Zentrierung, dass alle Übungen aus einer starken Mitte, dem Powerhouse, heraus geführt werden.

Bewegungsfluss: Jede Bewegung sollte fließend ausgeführt werden, nicht abgehackt und isoliert. Alle Bewegungen werden in fließenden Bewegungen ausgeführt, ohne längere



SALWENDER TRAINING

Unterbrechungen. Es gibt keine abrupten isolierten Bewegungen, "Contrology" bewirkt, dass die Muskeln geformt und gedehnt werden.

Atmung: Sollte bewusst – fließend den Übungen angepasst werden. Bewusste Atmung spielt bei Pilates seine wichtige Rolle. Sie soll Verspannungen entgegenwirken und die Kontrolle über den Körper erhöhen. Darüber hinaus ist die Atmung essentiell für die richtige Aktivierung des Powerhouses. "Die komplette Entleerung der Lungen ist eine Kunst für sich, und leider wird dieser letzte Schritt der korrekten Atmung am wenigsten verstanden." J. H. Pilates.

Entspannung: Persönliche Grenzen: Jeder Mensch ist anders und diese individuellen Grenzen sollte man beachten und respektieren. Die Pilates – Übungen sind ideal, um die Beweglichkeit zu verbessern und Kraft und Ausdauer zu steigern.