

FITNESS PILATES



ESBEN AALVIK, HealthCOACH / 19. Fitness und Gesundheitskongress Baunatal

WAS IST FITNESS PILATES?

Joseph Pilates hat damals seine Ideen und Inspiration durch Yoga und fernöstlichen Meditation und Kampftechniken entwickelt. Und später durch Ballett - TänzerInnen inspiriert. Er hat seine eigene Methode BodyControl genannt, später jedoch, einfach der Pilatesmethode. Da seinen Technik und Methode sehr auf professionellen Sportler ausgelegt war, habe ich seinen Methode vereinfachen lassen. Viele von unseren Teilnehmer haben weder die Beweglichkeit, noch den Kraft viele von den Grundübungen richtig auszuführen. Deswegen sind meine Übungen vereinfacht, damit können die Übungen sicherer und bequemer ausgeführt werden

DIE ATMUNG:

Da Pilates selber asthma hatte, ist seine Methode viel in den Flanken in der Brustkorb zu atmen, einatmen durch die Nase, ausatmen durch den Mund.

WAS IST DAS POWERHOUSE?

- die Grundspannung um alle Übungen und eine gute Körperhaltung zu schaffen:
- Beine Hüftbreit
- Sanfte Knie
- Becken neutral
- Bauch etwas einziehen
- EA (Einatmen) durch die Nase, seitlich im Brustkorb, AA (Ausatmen) durch den Mund.
- Die Schulter senken
- Kinn parallel zum Boden
- Nach oben aufrichten

AUFWÄRMEÜBUNGEN IM STEHEN:

- Schulter, Schultergürtel und Halsmobilisation
- Mobilisation der Brust und Lendenwirbelsäule
- Hüftmobilisation
- Abrollen zu Planke und wieder Aufrollen
- Balanceübungen

ÜBUNGEN IN DER SEITENSITZ:

- Meerjungfrau

ÜBUNGEN AUS DER VIERFÜßLERSTAND:

- Katze & Kuh
- Fersensitz
- Kobra
- Rumpfdrehung
- Schwimmende Übung in der Vierfüßlerstand (und Variationen)

BAUCHLAGE:

- Schwan
- Rückenkräftigung
- Skorpion

SEITENLAGE:

- Hüftkräftigung
- Stabilisation / Balance

RÜCKENLAGE

- Die Brücke
- Bauchübungen
- Entspannung

Kontakt:

ESBEN AALVIK

Email: fit.in.xberg@googlemail.com

www.runningpapaya.de

facebook/esben aalvik facebook/running papaya

Instagram: esbenpics

ACHTUNG: wichtige Termine mit mir in Baunatal in 2023:

PILATES AUSBILDUNG 22.-23.4. UND 17.-18.6.2023, die Ausbildung findet statt

Info: <https://www.turngau-fitness.de/fortbildungen/weiterbildung-zum-pilatestrainer>

ADVENTS WORKSHOP am 2. 12. 2023

Info: <https://www.turngau-fitness.de/fortbildungen/happy-advent-themenmix-zum-jahresausklang>