

PILATES

Change happens through movement and movement heals - Joseph H. Pilates

Pilates bietet dir ein allumfassendes Training, das deinen ganzen Körper formt, definiert, kräftigt und gleichzeitig deinen Geist beruhigt.

Pilates mit dem Sitzball

Inhalt und Ablauf:

Faszien, Kollagenfaserstränge, durchziehen unseren gesamten Körper, in der Unterhaut, umhüllen Organe, Muskeln, Gelenkkapseln, Bänder und Sehnen, verbinden Areale und trennen sie auch ab. Kurz gesagt sind unsere hauchdünnen Faszien fast so groß wie ein Fußballfeld, wenn man sie auslegen würde. Beim „Ausrollen“ von Faszien fließt aus dem Kapillar-System neue Flüssigkeit ins Bindegewebe.

Pilates: Es gibt kein vergleichbares Training, das so sehr darauf bedacht ist, den Körper auszurichten und ihn wieder in sein natürliches Gleichgewicht zu bringen. In Verbindung mit der Pilates-Rolle und dem Sitzball kräftigst du deine tieferliegenden Muskelgruppen im Bereich Rücken, Bauch und Beckenboden, sowie Arm und Schultergürtel. Um ein optimales Ergebnis zu erhalten, werden zudem auf angenehme Weise Verklebungen der Faszien gelöst.

Auch die Ernährung ist wichtig für gesunde Faszien. Lebensmittel mit essentiellen Aminosäuren und viel Vitamin C wirken sich positiv auf den Zustand der Faszien aus. Spurenelemente wie Zink und Kupfer fördern Reparatur sowie Regeneration der Bindegewebszellen; Kupfer verbessert zudem die Vernetzung von Kollagen und Elastin.

L-Lysin findet sich vor allem in Fleisch, Fisch und Hülsenfrüchten wieder und sorgt innerhalb des Faszien systems für ausreichend Stabilität. L-Arginin findet sich in Fisch, Obst und Getreideprodukten wieder sorgt innerhalb der Faszien für eine verkürzte Regenerationszeit und stärkt die Muskeln. L-Prolin findet sich in Geflügel und Hülsenfrüchte wieder und ist einer der wichtigsten Aminosäuren für eure Faszien.

Vor allem ungesättigte Fettsäuren wie Omega 9 und Omega 3, die in Olivenöl und Avocado enthalten sind, fördern die Struktur eurer Faszien.

Herzliche Grüße

Stephanie Budde-Thoms

TANZ - PILATES - YOGA - MEDITATION
FEMININE EMBODIMENT
+49 177 285 8850

Youtube: Stephanie Budde-Thoms
stephiethoms@hotmail.com

