PILATES

Von Gabriela Höper / Pilates 4 Life / Dein Rückencoach

Pilates macht glücklich… Besonders in den Wechseljahren

„Nach 10 Stunden fühlst du den Unterschied, nach 20 Stunden siehst du den Unterschied und nach 30 Stunden hast du einen neuen Körper." (Joseph H. Pilates)

Joseph H. Pilates war ein Vordenker im Fitnessbereich und seiner Zeit weit voraus... Kern seines Pilates-Trainings ist der Aufbau und die Kräftigung der Muskulatur in der Körpermitte. Joseph Pilates bezeichnete die Körpermitte als „Powerhouse", was so viel wie „Kraftzentrum" bedeutet.

Pilates ist mehr als einfach nur Sport

Pilates ist Krafttraining, Fitnesstraining, Muskeldehnung, Entspannung und Konzentration in einem. Durch Pilates wird die Körperhaltung und das Zusammenspiel der Muskeln verbessert, es wird Kraft gewonnen, der Körper wird gestrafft und die Balance der Muskeln untereinander optimiert. Pilates verbessert nicht nur die Kontrolle über den Körper, es regt durch Konzentration und Entspannung auch den Geist an und wirkt sich positiv auf das Selbstwertgefühl aus. Dabei ist Pilates recht einfach zu erlernen und durchzuführen

Wie in jeder anderen Sportart ist es wichtig, klein anzufangen und sich erst nach und nach, mit verbesserter Fitness und Übung, zu steigern. Es gibt Übungen für jede Schwierigkeitsstufe.

Liebe Ladies!

Ab 30 Jahren verlieren wir ca. 0,4 kg Muskelmasse pro Jahr... und zwar zugunsten der „teuflischen" Fettmasse.

Das Problem: Mit den Wechseljahren wird das nicht besser! Das Fett hat die leidige Tendenz dazu, sich im Bauchbereich anzusiedeln, mag die Frau noch so schlank sein.

Die Lösung: Pilates, gerne auch in Kombination mit einer weiteren Sportart, die euer Kreislaufsystem ankurbelt, wie z.B. Walking, Jogging, Zumba & Co. Mit dieser

Kombination könnt ihr euren Energieverbrauch erhöhen. Pilates ist sehr stoffwechselaktiv und hilft dabei, ein gesundes Körpergewicht zu erreichen und zu halten.

Die positiven Auswirkungen von Pilates in den Wechseljahren:

Muskelaufbau mit Pilates

Unsere Muskeln sind die Energiezellen des Körpers. Sie benötigen besonders viele Kalorien, um sich selbst zu erhalten oder um ihre Funktionen zu erfüllen. Durch den Aufbau von Muskeln kann man die negativen Effekte der Wechseljahre lindern. Besonders die Bauch- und Rückenmuskulatur wird durch das Pilates-Training gestärkt und gekräftigt.

Pilates bei Arthrose

Eine Arthrose entsteht, wenn sich der Knorpel in den Gelenken immer weiter abbaut. Irgendwann können die Knochen schmerzhaft aneinander reiben. Wenn die Arthrose fortschreitet kommt es irgendwann zu dauerhaften Bewegungseinschränkungen und das Gelenk lässt sich nicht mehr ohne Schmerzen bewegen.

Arthrose ist die häufigste Gelenkerkrankung. Sie betrifft viele Millionen Menschen allein in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Die Schulmedizin therapiert mit Schmerzmitteln, lässt aber die Ursachen außer Acht. Medikamente bringen kurzfristig Linderung, aber langfristig keine Besserung, sondern dazu auch noch Nebenwirkungen. Mit Bewegung (und der richtigen

Pilates zur Vorbeugung bei Osteoporose

Bei vielen Frauen verändert sich während der Wechseljahre die Knochendichte oder es wird sogar schon eine bevorstehende Osteoporose diagnostiziert.

Die Trainingsbewegungen beim Pilates lassen Betroffene beweglich bleiben, wodurch dem Knochenschwund vorgebeugt wird. Die Übungen im Pilates gehen sanft mit den Gelenken um.

Ernährung) kann die Gelenkgesundheit ganz massiv verbessert werden. Achte dabei auf eine möglichst effektive Bewegungstherapie, denn die übliche Physiotherapie ist nicht so wirksam wie z.B. Pilates.

Beim Pilates gibt es keine schädlichen Aufprallbelastungen, wie bei anderen Sportarten, da die Bewegungen sanft und fließend sind. Durch die gezielten Pilates-Übungen werden die Knorpel versorgt, was sich ganz positiv auf die Arthrose in den Gelenken auswirkt.

Pilates bei Rückenproblemen

Fast alle Frauen ab 50 haben Rückenprobleme (manche auch schon sehr viel früher). Beim Pilates werden vor allem die Rücken- und Rumpfmuskulatur gestärkt. Das wiederum stärkt die gesamte Wirbelsäule und schützt vor Bandscheibenvorfällen.

Auch nach Sportverletzungen ist Pilates eine beruhigende Reha-Maßnahme.

Pilates für straffe und schlanke Muskeln

Insgesamt führt ein regelmäßiges Pilates-Training auch zu einem deutlich strafferen Körper. Und mit einer richtigen Ernährung kann Pilates gut zum Abnehmen oder zum Halten des Gewichtes beitragen.

Die Intensität, mit der Pilates betrieben wird, kann an den eigenen Fitnesslevel angepasst werden, so dass niemand überfordert wird und trotzdem jeder einen guten Trainingseffekt erzielen kann.

So viele Kalorien verbrauchst du beim Pilates:

Wie viele Kalorien du verbrauchst hängt natürlich von der Länge und der Intensität des Pilates-Trainings ab. Im Schnitt kannst du mit 200 bis 400 kcal pro Stunde rechnen. Da die Muskeln gekräftigt werden und die Muskelmasse wächst, verbrennst du sogar im Ruhezustand noch Fett.

Also Ladies: Worauf wartet ihr?

Überwindet euren inneren Schweinehund ... bringt sofort mehr Bewegung in euren Alltag. Egal ob direkt im Pilates-

Pilates zum Abnehmen

Für Übergewichtige mit Abnehmwunsch ist Pilates besonders gut geeignet.

Pilates kann von Übergewichtigen genauso gut erlernt werden wie von Menschen, die bereits schlank sind. Pilates ist gelenkschonend, so dass auch ein hohes Körpergewicht keine erhöhte Verletzungsgefahr beim Üben mit sich bringt.

Studio oder als Onlinekurs von zuhause aus. Bewegung ist so wichtig und du kannst dabei auch noch viel Spaß haben!

Noch unsicher ob Pilates etwas für Dich ist? Schnupper doch mal rein...

https://pilates4life.lpages.com/schnuppervideo