

durch einen erneuten Wechsel des Körpers zur Schwerkraft verändert wird.

Fazit

Mit dem Ziel, den Körper und hier besonders den Rumpf zu stabilisieren, aktivieren Menschen häufig falsche Struktursysteme. Es ist plausibel, dass Überstabilisierung bzw. eine unökonomische Stabilisation die Effizienz der Bewegung hemmt, ineffiziente Bewegungsmuster zur Gewohnheit werden lässt, die wiederum für frühe (Muskel)erschöpfung verantwortlich sind und letztendlich über Dysbalancen zu Verletzungen führen. Mithilfe der pilatesbasierten Physiotherapie werden Positionen geschaffen, in denen die Propriozeption niedriger ist und in denen der Patient unnötige Muskelaktivitäten minimieren kann.

■ klement@pilatesmagazin.de

DVD-Tipp

Power Paced Pilates

Die international angesehene Pilates-Ikone Moira Merrithew zeigt Übungsvarianten, die das traditionelle Mattenprogramm elektrisieren und den Puls beschleunigen. Vorteile: eine fantastische Rumpfstabilität, ein flacher Bauch und straffe Muskulatur durch ein ultraeffizientes Ganzkörpertraining. Die DVD beinhaltet 29 Übungen und ist in leicht verständlicher, englischer bzw. französischer Sprache.

DVD 80 min / Workout 25 min



Firm & Fit

Auf dieser preisgekrönten DVD findet man fließende Kräftigungs-, Stretching- und Stabilisierungs-Übungen. Dieses Training wird den Körper rundherum straff, fit und beweglich machen. Geeignet für Einsteiger- und Mittelstufe. Die DVD beinhaltet 42 Übungen und ist in leicht verständlicher, englischer und französischer Sprache.

DVD 113 min / Workout 43 min

■ www.stottpilates.com

wissenschaftlich getestet

Empfohlen vom Deutschland-Achter

Sanuzella[®] ZYM

mit Enzym-Hefezellen Dr. Wolz



- *Regeneration verkürzen*
- *Immunsystem stärken*
- *Leistungsfähigkeit verbessern*

Noch Fragen? 0800 0935569 (für sie kostenfrei)
www.wolz.de