

Der Pilardio Lifestyle

Das Trainingskonzept verbindet Pilates und Cardiotraining und zudem vor allem Menschen. Es setzt auf Spaß, Gemeinschaft und Genauigkeit (mit sich und anderen)!

„Es geht darum, so präzise wie möglich zu sein und zu handeln und den eigenen Anspruch herunterzufahren alles perfekt machen zu wollen!“

Jasmin Waldmann

Pilardio Prinzipien

1. Atmung
2. Zentrierung/ Kontrolle
3. Mobilisation
4. Kräftigung
5. Koordination
6. Herz- Kreislaufsystem
7. Körperlänge und - weite
8. Körperwahrnehmung und Präzision
9. Spaß (mit psychologischem Hintergrund)
10. Ernährung

1 Die Pilardio Atmung

„Lerne vor allem anderen, richtig zu atmen“ (Pliates; Ungaro 2002, 12)

Die tiefe Atmung ist bei Pilardio sehr wichtig, da sie

- den Stoffwechsel besser in Betrieb hält damit der Körper effizient arbeiten kann
- um sorgenfrei und leicht durchs Leben gehen zu können
- die Lebenskraft verstärkt
- Denkfähigkeit verbessert
- für die physische und psychische Leistungsfähigkeit sorgt
- innere Ruhe hervorbringt
- für klare Gedanken sorgt
- eine innere Zentrierung bewirkt

Die Einatmung (durch die Nase) ist eine Brustatmung, und die Ausatmung (durch den Mund) ist mit der Zwerchfellatmung gekoppelt, ist also eine Bauchatmung.

- bei der Ausatmung durch den Mund kann schneller für die Ausscheidung von Kohlendioxid und Stoffwechselprodukte gesorgt werden, dabei wird der natürliche Filter im Nasenraum nicht beansprucht
- die Luft wird gefiltert und angewärmt

Als Lifestyle Prinzip bedeutet das, klar denken und handeln zu können und gut versorgt zu sein- im Leben gut organisiert sein. Zeit für die wichtigen Dinge im Leben nehmen.

2 Zentrierung/ Kontrolle

Im körperlichen Sinne bedeutet Zentrierung, dass alle Bewegungen aus einer starken Mitte heraus geführt werden. Pilardiostunden beginnen mit der Zentrierung.

Das trainieren des Powerhouses

- erfordert eine ständige Kontrolle der Bewegungen und eine hohe Konzentration.
- der Teilnehmer zentriert sich auf die Gegenwart, also auf die bewusste und konzentrierte Ausführungen
- schützt vor Überbelastung und Verletzungen
- der Körper kann im Alltag ökonomischer arbeiten

Die Powerhouse Muskeln:

- M. transversus abdominis
- M. multifidus
- M. obiquus internus + externus
- Zwerchfell
- Beckenboden

Das Powerhouse arbeitet zusammen mit den Adduktoren.

Balance/ Gewichtsverteilung

Ein Gleichgewicht von entgegengewirkenden Kräften oder einen Zustand der Ausgewogenheit.

„Für diejenigen, die das praktische Paradoxon des Yin/Yang-Denkens verstehen, ist das Leben eine ständige Ausbildung an der größten aller Universitäten, Unterricht frei und ohne Gebühren. Für diejenigen, die nichts von Yin und Yang wissen, kann das Leben die Hölle sein.“ (Georges Ohsawa)

Gesundheit und Wohlbefinden bedeutet in der heutigen hektischen Zeit, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und diese Harmonie zu wahren. Der Körper braucht die Form der Abwechslung. Zuviel Ruhe schadet ebenso wie ein Zuviel an körperlichem Aktionismus. Der Mensch ist ständig damit beschäftigt im Ausgleich zu sein.

Als Lifestyle Prinzip bedeutet das, bei sich zu bleiben und sich somit selbst treu. Ausgeglichen sein und auch mal „Nein“ sagen können. Das schafft ein ungeheures Selbstbewusstsein

3 Mobilisation/ Beweglichkeit

Die Beweglichkeit im sportmotorischen Sinne ist die Fähigkeit, Bewegungen mit der erforderlichen Schwingungsweite ausführen zu können. Die Beweglichkeit ist definiert über die Gelenkigkeit und die Dehnfähigkeit.

Unsere Gelenke sind der Gefahr ausgesetzt, im Laufe der Jahre nach und nach an Elastizität einzubüßen. Gesunde Gelenke müssen jedoch ausreichend bewegt werden, damit sie reibungslos funktionieren. Bewegliche Gelenke sind eine wichtige Grundlage für die Gesunderhaltung des gesamten Bewegungsapparates.

Pilardio bewirkt

- eine Mobilisation der Wirbelsäule, Schultergürtel, Brustkorb, Schultergelenke, Knie- und Hüftgelenke sowie Sprunggelenke. Somit hält es die Gelenke „geschmeidig“
- erhält dadurch eine möglichst große Bewegungsamplitude- was einem effektiveren Kraftausdauertraining dient
- die Bandscheiben nehmen durch die Zug- und Druckbewegung Nährstoffe auf
- transportieren Abfallstoffe besser ab
- durch die Zwerchfellatmung werden Organe massiert und fördert die Durchblutung
- eine Mobilisation der Wirbelsäule und des Brustkorbes

Als Lifestyle Prinzip bedeutet das, geistig und körperlich beweglich und positiv gestimmt zu werden und zu bleiben. Raus kommen aus alten Denk- und Handlungsweisen.

4 Kräftigung

Mit der Kräftigung sind vorrangig die Skelettmuskeln gemeint. Es werden die globalen und lokalen Muskeln trainiert.

Die positiven Effekte eines regelmäßigen Krafttrainings im Bereich der Fitness:

- zur Vorbeugung von Volkskrankheiten durch Verhaltensfehler (Osteoporose, Rückenleiden und – Erkrankungen)
- Verringerung des Verletzungs- und Verschleißrisikos im Sport und Alltag.
- Stabilisierung des passiven Bewegungsapparats
- Vorbeugung gegen Rückenschmerzen

- Leistungsverbesserung: allgemeine Kraftleistungsfähigkeit wird durch Krafttraining verbessert)

- Verbessertes Selbstbewusstsein
- Steigerung des Wohlbefindens
- Alltagsausgleich

- Körperformung durch Muskelzuwachs (mit entsprechender Bewegung)
- Fettverbrennung durch Krafttraining

Als Lifestyle-Prinzip bedeutet das, geistig und körperlich zu wachsen, kräftig und stark zu werden und zu bleiben - das Bewusstsein für sich noch intensiver entwickeln. Ziele setzen, diese verfolgen und immer wieder anpassen.

5 Koordination

Allgemein ist unter Koordination ein Zusammenwirken von Zentralnervensystem und Skelettmuskulatur innerhalb eines gezielten Bewegungsablaufes zu verstehen. Koordinative Fähigkeiten, sind Fähigkeiten, die primär koordinativ, d.h. durch die Prozesse der Bewegungssteuerung und –regelung bestimmt werden.

Ein Koordinationstraining

- ist ein Training für Geist und Körper
- macht Spaß
- verbessert die Reaktionsfähigkeit in unvorhersehbaren Situationen
- verschafft eine korrekte Körperhaltung
- Gleichgewichtsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit sowie Differenzierungsfähigkeit verbessern sich
- die Leistungsfähigkeit der Gehirnfunktionen lassen sich durch geistiges Üben als auch durch geeigneten Sport oder durch sportliches Betätigen steigern
- Krankheiten wie Alzheimer können verzögert, bzw. vorbeugt werden

Sport trainiert das Gehirn

Bewegung regt die Durchblutung an und bringt damit verstärkt Sauerstoff und Nährstoffe ins Hirngewebe. Der Hippocampus – die Hirnschaltzentrale für Informationen zu Erinnerung und Orientierung bleibt so gut erhalten.

Bei Pilardio funktioniert das:

- einerseits durch die Konzentration auf bestimmte Körperspannungen und dessen Haltung
- aufgrund der Gedächtnisleistung, Merkfähigkeit mehrerer Schritt und Armkombinationen, in anderen Tempi, zu koordinieren und zu lenken.
- das räumlich denken und orientieren durch Raumbewegungen wird gefördert Die Musik mit den Beats schult das Rhythmusgefühl und erweitert somit auch die Koordinationsfähigkeit des Teilnehmers.

Als Lifestyle Prinzip bedeutet das, im Leben orientiert bleiben. Somit führt man sein Leben selbst und läßt sich nicht führen.

6 Herz- Kreislaufsystem

Es ist für die Gesunderhaltung und das Körpergefühl unerlässlich. Um es zu trainieren, müssen sich Menschen bewegen. Mit dem Wissen um die Wichtigkeit dieser Komponente stellt der Cardioeffekt eines der wichtigsten Elemente von Pilardio dar. Er hat unzählig viele positive Eigenschaften, die sich auf Körper und Geist auswirken. Hier die Wichtigsten:

- ist die wichtigste Komponente in der Vorbeugung von Bewegungsmangelkrankheiten
- Absinken von Ruhe- und Belastungspuls
- Vergrößerung des Herzmuskels
- Die Herzarbeit wird ökonomisiert
- Verbesserte maximale Sauerstoffaufnahme
- Durchblutung wird verbessert
- Blutgefäße werden erweitert (Verringertes Risiko von Arteriosklerose)
- Erhöhter Sauerstofftransport durch das Blut
- Risiko von Thrombosen wird verringert
- Atmung wird bei Belastungen ökonomisiert
- Abbau von Stresshormonen und Stressempfindungen
- Durch Ausschüttung von Endorphinen entstehen positive Gefühle
- Schnellere Regeneration
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Das Immunsystem wird gestärkt
- Risiko der Tumorenbildung wird gesenkt

Im Pilardio Level I Kurs wird vorrangig mit der extensiven Intervallmethode gearbeitet. Durch immer wieder kurze Unterbrechungen (Balance halten, Erklärungen), die in der Regel nicht über ca.15 Sekunden hinausgehen, liegt die Kategorie der Methode bei der Intervallmethode. In Level II ist die Dauermethode vorrangig.

Als Lifestyle Prinzip bedeutet das, in Bewegung zu bleiben- geistig wie körperlich- und sich Herausforderungen suchen.

7 Körperlänge und -weite

Bei der Körperlänge geht es hauptsächlich darum

- WS Verlängerung schafft ein optimales Umfeld für die Bewegung der einzelnen Wirbelsäulensegmente und verhindert ein Zusammendrücken und die Abnutzung deren
- die Körperlänge und –Weite hat auch mit der Ausrichtung und Organisation des Körpers zu tun.
- das Becken ist in der neutralen Stellung, das heißt die Bandscheiben liegen optimal übereinander, die Erregungsleitung der Nerven laufen im normalen Rahmen ab und die Nervenstränge haben im Notfall Platz.

Bei Pilardio gilt es, die Extremitäten lang und weit zu denken. Dies wirkt sich auf die gesamte Körperspannung und alle Gelenke und Skelettmuskeln aus.

Als Lifestyle Prinzip bedeutet das, Groß zu denken und sich hohe, positive und lohnenswerte Ziele zu stecken und diese zu verfolgen und stets dem Leben anzupassen.

8 Körperwahrnehmung und Präzision

Die Selbstwahrnehmung kann durch Abwehrmechanismen wie Verzerrung, Verleugnung oder Verdrängung beeinträchtigt werden, und dadurch zu Selbsttäuschungen führen. Ursachen sind unerreichte eigene (oder zu eigen gemachte fremde) Wunschbilder darüber, wie man gerne sein möchte, plus die Angst dabei entdeckt zu werden und das Schamgefühl darüber nicht so zu sein, wie man gerne sein möchte. Ein entsprechend nach außen getragenes falsches Selbstbild führt bei gleichzeitig dazu unpassendem Verhalten zu sozialen Problemen.

- Durch die Schulung der Körperwahrnehmung bei Pilardio verbessert die Konzentrationsfähigkeit.
- Durch die Konzentration auf den eigenen Körper (und das eigentliche Können) und die Umsetzung der Aufgaben ergibt sich auch eine stetige Verbesserung.

Ziel ist es hier

- die Eigenverantwortung verbessern
- Je mehr der Mensch an sich wahrnimmt, desto besser weiß er, was ihm gut tut und was ihm schadet.
- wieder Achtsamkeit dem eigenen Körper gegenüber
- Es entwickelt sich ein intensiveres Körperbewusstsein- was wiederum Auswirkungen auf das Selbstbewusstsein mit sich bringt.
- Menschen trauen sich auch dadurch wieder mehr zu.

Als Lifestyle Prinzip bedeutet das, genau zu sein. Es heißt auch, gewissenhaft zu handeln und sich zu verhalten. Sich selbst und anderen gegenüber.

9 Spaß (mit psychologischem Hintergrund)

Spaß an den Dingen haben kann ein großes Motiv sein, es treibt voran!
Alle Aufgaben mit Freude nehmen und tun- mit einer vorherige Auseinandersetzung mit der Zeitplanung und dem Grund des Tuns sind Menschen weniger verbissen und hastig. Das ist auch bei Themen wie Bewegung und Gewichtsreduktion gültig. Mit Freude, Plan und Spaß zu den Zielen kommen - das ist das besondere bei Pilardio. Wenn der Kurs Spaß macht und Freude bringt, funktionieren die gewünschten Absichten und Ziele nebenbei.

Im Kurs

- hat der Teilnehmer Spaß und lächelt/ lacht (innerlich und/ oder äußerlich)
- Ein Lächeln entwaffnet
- durch verschiedene gemeinschaftliche Übungen kommt Spaß auf
- Mit dieser angeborenen Verhaltensweise sind wir in der Lage, uns mit völlig Unbekannten anzufreunden
- Das bewirkt eine Wechselwirkung mit den anderen Personen, es bewirkt eine andere Atmosphäre und bringt Menschen zusammen
- Das bringt wiederum Freude hervor. Die Freude ist das Stammwort zu froh. Sie ist eine Beglückung, eine helle oder heitere Stimmung, ein Frohgefühl
- In der Freude fühlt man sich wohl, es sind im Augenblick alle seelischen Bedürfnisse erfüllt

Begriff Freude:

Es löst Neurotransmitter aus, die sich positiv auf den gesamten Organismus auswirken.

Für eine gute Pilardio-Stunde ist Lächeln und Freude unumgänglich- es darf gelacht werden! Jeder Instructor hat seine Art die Teilnehmer mitzureißen. Die Konzentration wird nach einem Witz oder einer spaßigen Einheit auch immer wieder schnell aufgenommen.

Als Lifestyle Prinzip bedeutet das, Spaß im Leben zu haben- mit Leichtigkeit leben. Auf sich und die Mitmenschen bezogen. Ein gutes, respektvolles und leichtes Miteinander bringen Lebensfreude.

10 Ernährung

Pilardio lehrt den Teilnehmern einen gesunden, eigenen Umgang mit dem Körper und der Ernährung. Es geht darum, nicht dogmatisch einer Diät zu folgen, sondern dem eigenen Körper. Er Körper weiß, wie kein Mensch auf der Welt, am Besten (!!!), was er braucht und was nicht.

Pilardio bringt den Teilnehmern wieder die somatische (Soma ist griechisch und heißt übersetzt Körper, also körperliche Intelligenz) Intelligenz bei!

Die wichtigsten Regeln zur Wiedererlangung der somatischen Intelligenz

- Lebensmittelauswahl so frei wie möglich
- langsam essen (mindestens 30 mal kauen)
- genussvoll (ohne schlechtes Gewissen)
- abwechslungsreich
- NUR essen (ohne Ablenkung) und bewusst essen
- in Maßen- heißt Stoppen Sie vor dem Sättigungsgefühl
- Wenn möglich zu festen Zeiten am selben Ort

Das Lifestyle-Prinzip hat die universale Bedeutung, sei dankbar und maßvoll und gebe deinem Körper, wonach er verlangt. Das wirkt sich auch auf das Gewicht entsprechend aus.

Für mehr Informationen schreib uns:

Mail@Pilardio.de