

Pilates Institute Petra & Jutta

Bevor Du die „Endübungen“ bei der Pilates Institute Methode lernst, musst Du lernen tatsächlich die Knochennahe Muskulatur zuerst anzuspannen, dies haben wissenschaftliche Studien bewiesen.

- Milde Verbindung zu Transversus Abdominis (TA) oder Beckenboden
- Bei Personen ohne LWS-Schmerzen aktiviert sich der TA vor jeder Bewegung
- Bei Personen mit LWS-Schmerzen aktiviert sich der TA nach Start der Bewegung
- Multifidus (MF) und TA sind Co-Contractoren
- TA und das Zwerchfell sind Co-Contractoren
- Die stabilisierende Arbeit der MF wird nicht spontan wiederhergestellt, wenn der Schmerz nachlässt

In 2007 beginnt das Pilates Institute auch in Deutschland seine Ausbildung zum Pilates Master Trainer. Alle Informationen stehen Dir in Kürze auch auf der Website von People in Motion zur Verfügung www.people-in-motion.info