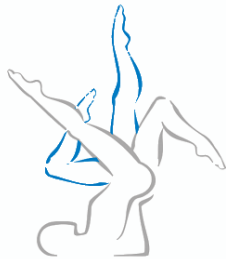


## **SATUS Trimbach**

### **Neues Sportangebot Power Yoga / Pilates**



#### **Header:**

Der Sportverein Satus Trimbach geht neue Wege und bietet neben den klassischen Sportdisziplinen neu auch toptrendiges Power Yoga und Pilates an. Interessierte jeden Geschlechts und Alters können ohne Anmeldung in die Stunden rein schnuppern. Die Leitung hat die erfahrene Power Yoga und Pilates - Instruktorin Manuela Baselgia.

Auf Anfrage von Hanspeter Haas dem Präsidenten des SATUS Trimbach stellt Power Yoga und Pilates eine ideale Ergänzung zu andern Sportarten dar. Viele der Vereinsmitglieder betreiben bereits heute regelmässig Sportarten wie: Netzball, Faustball, Unihockey, Badminton aber auch Ausdauerdisziplinen wie Nordic Walking, Schwimmen oder Langstreckenläufe, usw. Obwohl all diese Aktivitäten ausgezeichnet für die Fitness sind, wird häufig der so wichtige Rumpf vernachlässigt. Power Yoga und Pilates stellen dazu eine ideale Ergänzung dar. Das Angebot richtet sich aber nicht nur an Sportler sondern auch an Leute, die bisher keinen Sport betrieben haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich nur der Wille regelmässig mit seinem Körper zu arbeiten.

## **PILATES**

Das Trainings-System Pilates wurde nach seinem Begründer Joseph Pilates benannt. Pilates war als Turner, Taucher, Bodybuilder, Artist und Boxer ein äusserst polysportiver Zeitgenosse. In der Zeit als Internierter deutscher Soldat entwickelte er ein ganzheitliches Training für sich und seine Mitgefangenen. Später als Pilates nach New York ausgewandert ist, eröffnete er ein Trainingsstudio und zählte Tänzer, Sportler und Stars der Showbranche zu seinen Kunden. Erst in den letzten Jahren wurde Pilates wiederentdeckt und als Wellness-Trend von immer mehr Fitnessstudios angeboten.

#### **Die Trainingsmethode:**

Pilates ist eine Kombination von Übungen mit und ohne Geräte, die in einer bestimmten Reihenfolge praktiziert werden. Jede Übung geht fließend in die nächste über, und alle bauen auf die Stärke des „Powerhouses“ auf. Der Begriff „Powerhouse“ bezieht sich auf die Muskeln des Bauches, des unteren Rückens und des Gesässes. Bei den Übungen werden bestimmte Bewegungsabläufe mehrere

Male präzise und kontrolliert wiederholt, um den Körper ins Gleichgewicht zu bringen und etwaige Schwächen zu korrigieren. Dabei bilden sieben Grundprinzipien die Basis Methode:

### **Die Atmung**

Kontrolliertes Ein- und Ausatmen erleichtern die Aufrichtung der Wirbelsäule, das Entspannen des Nackens- und Schulterbereichs. Als Grundregel gilt: Ausgangsposition Einatmen und bei der „Muskelanspannung“ ausatmen.

### **Gewichtsverlagerung und Haltung**

Vor Beginn einer Übung, wird die Grundposition aufgebaut. Bewusstes Verlagern des Gewichts geht immer mit der korrekten Ausrichtung der Gelenke einher.

### **Lockerheit und Entspannung**

Während der Trainingseinheit soll man locker und entspannt bleiben, was insbesondere am Anfang nicht leicht fällt.

### **Zentrierung**

Aktivieren der Bauch- und/oder Beckenmuskulatur dem sogenannten Powerhouse. Die Konzentration auf das Körperzentrum geht jeder Bewegung voraus und erfordert eine kontrollierte Atmung.

### **Schultergürtelorganisation**

Bewegungen beginnen mit der Ausrichtung des Schultergürtels (Schlüsselbeinen, Schulterblätter und Oberarmknochen) was entscheidend für einen entspannten Nacken und für einen starken Rücken ist.

### **Bewegungslänge und -weite**

Der Radius einer Bewegung kann vergrößert werden, indem sich die oberflächliche Muskulatur entspannt.

### **Gelenkartikulation**

Durch das „Auseinanderziehen“ der Gelenkstrukturen und das „Platzschaffen“ profitieren die Gelenke. Mehr Beweglichkeit und geringere Kompression in den Gelenken sind das Resultat.

## **Power Yoga**

Power Yoga nutzt in Ergänzung zum klassischen Yoga die Erkenntnisse der modernen Sportmedizin. So werden gewisse Stellungen oder Abläufe derart modifiziert, dass sie auch für uns Europäer anwendbar sind und in verschiedenen Schwierigkeitsgraden unterrichtet werden können. Power Yoga ist eine Form von Yoga, welche für unsere Fitness-Kultur entworfen und umgesetzt wurde: klar, einfach und effizient. Wie bei Pilates wird beim Power Yoga eine Abfolge von Bewegungen und Stellungen in Kombination mit der Atmung durchgeführt. Dies stärkt den Körper und hält ihn gleichzeitig geschmeidig und beweglich.