



Mit der monatlichen Kolumne „9 Wege von C zu M“ gibt Ihnen die mehrfach ausgezeichnete Fitnessexpertin Lucia Schmidt exklusive Tipps zu mehr Ausgeglichenheit.

CARPE DIEM – PILATES

Wer von uns wünscht sich nicht straffe Muskeln, harmonische Kurven und gleichzeitig, an Kraft und mentaler Stärke zu gewinnen? Die Pilates-Methode ist ideal, unseren ganzen Körper ins Lot zu bringen und „die eigene Mitte“ zu finden.

P wie Pilates

Pilates ist eine einzigartige Trainingsform, deren Betonung auf der haltungsgerechten Ausrichtung des Körpers und der korrekten Atmung liegt. In der Folge werden die beiden Kraftzentren unseres Körpers gestärkt. Diese beiden Kontrollzentren setzen sich einerseits aus der unteren, tiefen Bauchmuskulatur und andererseits aus der mittleren Rücken- und der Schultergürtelmuskulatur zusammen. Das Ziel ist, unseren Körper in seiner Ganzheit zu entwickeln. Unsere Muskeln – vor allem in Rücken und Bauch – werden durch spezifische Atemrhythmen gedehnt, das gesamte Bindegewebe wird gestärkt und unser Geist beansprucht.

Die Bewegungen werden in Verbindung mit der Atmung sehr bewusst und konzentriert ausgeführt, so dass das Training Körper und Geist in Einklang bringt.

Das Pilates-Training hat Tradition. Schon in den 20er Jahren entwickelte der Deutsche Joseph Pilates in New York ein MindBody-Programm, das gezielt westliche Gymnastikformen mit fernöstlichen Disziplinen verband. In sein Studio kamen unter anderem Tänzer des New York City Balletts wie auch Schauspieler und Artisten. Für sie alle waren ihr geschmeidiger, kraftvoller und beweglicher Körper, ihre Ausstrahlung und Haltung ausschlaggebend für Erfolg und Bühnenpräsenz. Pilates ausgeklügelte Mixtur aus Körperbeherrschung, Tiefenatmung und Entspannung bringt Muskeln, ohne Masse anzusetzen.

Durch Pilates entwickeln Sie ein ausgezeichnetes Körpergefühl für eine bewusste schöne Haltung.

Das Workout dauert circa eine halbe bis ganze Stunde. Nehmen Sie sich regelmäßig zwei- bis dreimal pro Woche Zeit für diese effektive Trainingsmethode. Denn: Zwar ist das Pilates-Training anstrengend, aber anschließend fühlen Sie sich fit und energiegeladen.

CARPE DIEM® Kombucha verfolgt genau diese Philosophie; das erfrischende Enzymgetränk unterstützt Körper und Geist auf der Suche nach Reinheit und Gleichklang. Ein fermentiertes Kräuterteertrank auf natürlicher Basis für alle Menschen, die ihr Wohlbefinden auf gesunde und genussvolle Weise unterstützen wollen.