



PILATES BODYWERK

PERSONAL PILATES & BODY TRAINING | ERI TROSTL

AQUA PILATES - "Training für Körper, Geist und Seele im Wasser"



Im Aqua Pilates Training werden einzelne Pilates Übungen in intensivem Zusammenspiel aus Körper, Geist und Seele vom Land ins Wasser verlagert. Die Muskulatur wird zeitgleich gekräftigt und gedehnt sowie die Balance optimal gefördert. Im Kern steht eine bessere Haltung, die Verlängerung und Kontrolle der Muskeln, ein stärkeres Zentrum, Geschmeidigkeit, Frische und Wohlbefinden. Das Training im Wasser intensiviert und verbessert die Ausdauer und das Gleichgewicht – ein klarer Vorteil zum Pilates „an Land“. Die ruhige Musik entspannt ganzheitlich; eine feste und straffe

Haut sind positive Folge der Massagewirkung des Wasserdrucks.

Aqua Pilates ist somit ein perfektes und einzigartiges Workout, welches Körper und Geist stärkt, dehnt und Balance verschafft. Diese Trainingsform spricht Teilnehmer allen Altersklassen an und eignet sich aufgrund der Schwerelosigkeit besonders für Menschen mit Gelenkschmerzen oder anderen physiologischen Einschränkungen.



Das Wasser verstärkt den Effekt der bewussten Atmung: Die Übungen erfordern etwa viermal so viel Muskelkraft wie an Land, weil das Wasser jeder Bewegung einen rund 60-mal stärkeren Widerstand entgegensetzt, als die Luft. Dabei wirkt der Wasserdruck wie eine Lymphdrainage und fördert den Abtransport von Schlackstoffen, die sich im Gewebe verstecken. Ein weiterer Pluspunkt dieser Trainingsform: Die optimale Trainingsdauer beträgt lediglich zweimal wöchentlich 30 Minuten.



Die Ausführung der Übungen im Wasser unterscheiden sich von den Disziplinen an Land: Übungen, die an Land im Liegen, in Rücken-, Bauch- oder Seitenlage ausgeführt werden, werden im Wasser stehend aufgerichtet oder im Schrägstand diagonal an der Beckenwand trainiert. Ein intensiveres Level und Steigerung erzielen fortgeschrittene Teilnehmer im Stütz oder Hang unter Verwendung eines Auftriebgerätes wie die Poolnudel oder den Aquagurt: hier gilt es, das „Powerhouse“ noch intensiver zu aktivieren.

Empfohlene Wassertemperatur:

Die Übungen werden langsam, kontrolliert und konzentriert ausgeführt. Wir empfehlen deshalb eine Temperatur von mind. 32° – 35°C für eine Trainingseinheit von 45 Min. Bei den üblichen Temperaturen (27°-29°C) kühlt der Körper sonst zu schnell aus. Ist das Wasser dennoch deutlich kühler, sollten nur kleine Einheiten während oder am Ende des Hauptteils oder im Intervallwechsel durchgeführt werden.

Die 7 Grundprinzipien werden im Wasser genauso geachtet wie an Land!