

STOTT PILATES® Lukket holdtræning

Smidighed, balance, styrke- og coretræning med egen kropsvægt og med fokus på den rette vejrtrækning. Styrk din krop indefra igennem STOTT PILATES® metoden som er de mest efterspurgte og anerkendte pilatesmetoder på verdensplan. Denne pilates metode er en mere nutidig og terapeutisk videreudvikling af Joseph H. Pilates' oprindelige system fra 1920. Ved træningen bliver din krop betragtet som en enhed hvor øvelserne bliver udført på højt kvalitetsniveau med stor fokus på **din vejrtrækning, din ryg, din core og hele din krops funktionalitet og leddenes stabilitet.**

Tidspunkt: STOTT PILATES® for Begynder Mandag kl. 16:30-17:30
STOTT PILATES® for Let øv./Øvede Mandag kl. 17:35-18:35
STOTT PILATES® for Alle Tirsdag kl. 07:00-08:00

Sted: Mandage: Pilevej 16, 8850 Bjerringbro (**Pilevejens Festlokaler**)
Tirsdays: Grundfos Fitness holdsalen – Poul Due Jensens Vej 7, 8850 Bjerringbro

Sæsonstart: Uge 34 (21. og 22. august)

Sæsonslut: Uge 50 (11. og 12. december)

OBS! INGEN UNDERVISNING i uge 42 (efterårsferien)

Hvad får jeg ud af STOTT PILATES®?

- Du bliver mere kropsbevidst
- Du får en bedre kropsholdning
- Du styrker dit immunforsvar
- Du forebygger og undgår skader
- Du nedsætter / fjerner smerter (fx i lænden)
- Du styrketræner hele din krop med egen kropsvægt
- Du får smidighed, bedre balance og koordination i dine bevægelser
- Du kan blive bedre i andre sportsgrene ved at supplere din træning med pilates teknikken

Hvad betyder det at være med på et lukket hold?

- På lukket hold tager vi som udgangspunkt din personlige sundhedsmæssige baggrund og din nuværende kondition.
- Du er en del af en lukket gruppe som går igennem et fællesforløb.
- Der er fokus på din målsætning og personlige udvikling.
- Gruppestørrelsen er begrænset på maks. 15 deltagere.
- Øvelserne bliver tilpasset til dit kropsbehov.
- Alt i alt får du meget mere ud af din træning.

Hvad er forskellen mellem begyndere, let øvede / øvede hold og et hold til alle?

Begyndere niveau:

Denne holdtype er oprettet til dig som først skal lære de 5 grundprincipper af STOTT PILATES® at kende, hvorefter du over dig i at bygge dem fra trin til trin ind i dine bevægelser. Du er også velkommen på dette hold når det er mange år siden du har dyrket pilates og ønsker at genopfriske din viden om træningsformen. Holdet kører efter de grundlæggende pilates øvelser.

Let øvede / Øvede niveau:

På denne kombineret holdtype er der meget mere gang i øvelserne. Let øvede niveau er, hvis du har trænet pilates i mindst 6 måneder og har i forvejen kendskab til de 5 grundprincipper. Øvelserne udfordrer derfor mere din styrke og stabilitet i forhold til begynder niveau, hvor du kombinerer dem mere med pilates redskaber.

Øvede niveau er, når du har arbejdet med de 5 grundprincipper i længere periode (over 1 år). Din krop kører automatisk efter principperne og du har derfor muligheden for at få pulsen op og styrke musklerne endnu mere intensivt og med mere flow i bevægelserne, så du får den maksimale udbytte af din træning.

Hold til alle:

Niveauet på denne holdtype er blandet. De 5 grundprincipper bliver kort gennemgået igennem opvarmingsøvelserne. Dem der er på let øv./øvede niveau kan derefter køre øvelserne mere selvstændigt med fordybelse og begyndere får lidt ekstra hjælp og vejledning fra underviseren i løbet af timen når de laver deres øvelser.

Hvad skal jeg have med til træningen?

Træningen foregår på måtten i behageligt tøj (eksempelvis leggings og T-shirt, dog ikke løstsiddende tøj), gymnastiksko, skridsikre strømper eller bare tæer.

Til træningen i holdsalen af Grundfos Fitness står redskaberne til rådighed, men til træningen på Pilevej 16 venligst medbring:

- din egen måtte
- redondo bold (22 cm i Ø)
- træningselastik (2,5 m let eller medium)
- pilates foamroller (90 cm i længde, 15 cm Ø) – bruges kun på let øv./øvede hold
- en lille pude
- evt. et tæppe til afspænding
- din drikkedunk

Hvordan tilmelder jeg mig til træningen?

Tilmeldingen sker skriftlig hos Christina Pedersen via cipedersen@grundfos.com. Efter tilmeldingen får du tilsendt alle praktiske oplysninger.

Underviser

Beatrix E. Fisker

Beatrix er certificeret STOTT PILATES® instruktør og har siden 2007 undervist både kvinder og mænd i alle aldersgrupper og med forskellige sundhedsmæssige baggrund lige fra genoptræningsklienter til elite idrætsudøvere. Beatrix har været tilknyttet Grundfos med pilates siden 2015 og drev tidligere i fuldtid også sit eget træningsstudie i Randers.

Hendes interesse for kropsbevidst bevægelse begyndte med sin egen diagnose om en medfødt rygskevthed (scoliose) og rygsmerter som hun ofte havde allerede som barn. Uanset hvad hun trænede, blev hendes smerter kun lindret men kom hurtigt tilbage. Udvejen til en holdbar løsning fandt hun igennem STOTT PILATES® som var den eneste bevægelsesform som gjorde en forskel og gav hende synlige og mærkbare resultater på længere sigt. Denne viden ønsker hun at dele med sine holddeltager og lære dem hvordan de kan styrke deres krop igennem den rette teknik som bl.a. kan anvendes i andre træningsformer.

Ved spørgsmål om selv træningsformen, evt. skader osv. er du velkommen til at kontakte underviseren, Beatrix E. Fisker på mobil **60 76 36 56** på beafisker@grundfos.com eller info@beafisker.com. Ved alvorlige rygproblemer eller div. sygdomme anbefales at konsultere med din læge eller behandler før du påbegynder træningen.

Læs mere om Beatrix, hendes metode og kundernes succeshistorie på www.beafisker.com