



# EXTENSION IM PILATES

Mit Timur Misirlioglu

Masterclass 13.30 – 14.30h

In unserem Alltag sind wir überwiegend in vorgebeugten Position, nicht nur in unserer Wirbelsäule, auch in unseren Hüftgelenken. Spannend wenn man sich dann das Pilates Übungsrepertoire anschaut, dass überwiegend die Beugung in den genannten Strukturen beinhaltet ist und somit trainiert wird. Umso wichtiger ist es die entgegengesetzte Bewegungsrichtung, also die Streckung in einem guten Maß zu integrieren um einen guten Ausgleich für unser Training und auch für den Alltag zu erhalten. Bleibt dann noch die spannende Frage: bis wohin ist Streckung gesund? All das durchlaufen wir in dieser Stunde, geleitet von dem Motto: Raus aus dem "gebeugten" Alltag, rein in einen "gestreckten" freien Körper!

