

Pilates & Yoga instruktør

Lise Brinkman Madsen

Direkte tlf. 21 62 72 59

reformyourbody.dk@gmail.com

www.reformyourbody.dk

Pilates er meget mere end stræk.

Pilates er meget mere end stræk. Pilates kan transformere hele din krop og dit velvære.

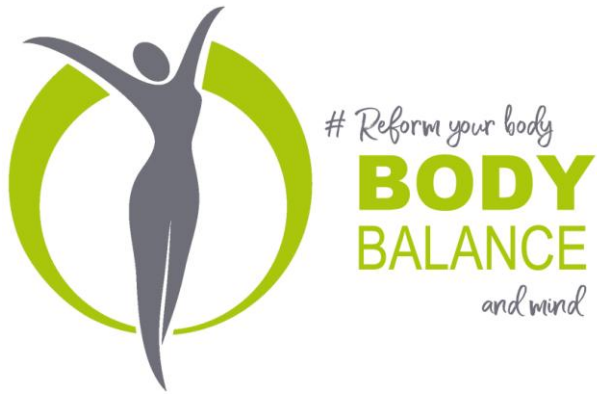
Pilates både styrker, strækker og ændrer din kropsholdning fra top til tå. Du øger din kropsbevidsthed og får sans for, hvad vejtrækning, lige linjer (alignment) og fokus kan gøre for din krop.

Pilates bør efter min mening være en del af alles hverdag. Både dem, der sidder på kontor, og dem, der skal stå op en hel dag. Dem, som arbejder hårdt fysisk, og dem, som gerne vil præstere rent træningsmæssigt i adskillige sportsgrene. Det er godt til at genopbygge kroppen, enten pga. af dårlig ryg, sammentrækning af brystmuskler, udfordringer med holdning, balance eller svage mavemuskler.

Hvis du laver pilates til en rutine i din hverdag en til tre gange ugentlig, hjælper træningen dig med at opbygge fleksibilitet, styrke og udholdenhed i ben, mavemuskler, hofter, ryg og arme. Pilates arbejder med kropskontrol og øger din koncentration. Under træning fokuseres der på bækkenet, rygsøjlen og på at holde din kropskerne aktiv - dette for at udvikle stærke muskler, som med tiden vil hjælpe til god balance og langt bedre koordinering.

5 ekstraordinære goder ved pilates:

1. God træningsform til at udvikle stærke, slanke muskler.
2. Ved pilatetræning er der garanteret flade mave.
3. Udvikler en flot og mere rigtig kropsholdning ved anvendelse af stabilitetstræning og styrke af kropskernen.
4. Pilates hjælper med at styrke nedre ryg og øger fleksibiliteten af rygsøjlen.
5. Det er generelt en god træningsform til at forbedre hele kroppens fleksibilitet på.



Pilates & Yoga instruktør

Lise Brinkman Madsen

Direkte tlf. 21 62 72 59

reformyourbody.dk@gmail.com

www.reformyourbody.dk

Reform your body tilbyder undervisning, workshop og personlig træning i pilatesuniverset

- Private sessioner - hvor bevægelser og træning tilpasse den enkelte.
- Pilates på virksomheder
- Workshops i vand og på land
- Aquapilates hold og personlig træning
- Aquapilates Workshop
- Reformer pilates - hvor bevægelser og træning tilpasses den enkelte
- Reformerpilates undervisning
- Reformer pilates workshop

Ved at kombinere pilates med stræk og din højtelskede træningsform og måske krydre det med lidt yoga for at hjælpe med til at leve sundt, fit og smertefrit. Med andre ord, Reform your body, en gang for alle.

