

PILATES GEGEN SPANNUNGS- KOPFSCHMERZEN



Schmerzen aktiv vorbeugen
und bekämpfen

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

Der Kopf im Schraubstock: Spannungskopfschmerzen

Kopfschmerzen können jeden treffen – jederzeit. Etwa die Hälfte aller Deutschen hat regelmäßig Kopfschmerzen. Die häufigste Kopfschmerzart ist der sogenannte Spannungskopfschmerz. Er beginnt oft mit Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich und breitet sich dann als dumpfes Ziehen und Drücken über den Kopf aus. Die Ursachen von Spannungskopfschmerzen sind vielfältig und oft eng verbunden mit alltäglichen Belastungen: Stress, Anspannung, Bewegungs- und Schlafmangel, Fehlhaltungen am Arbeitsplatz oder zu geringe Flüssigkeitsaufnahme. Es gibt aber Wege, Verspannungen vorzubeugen, sie zu lösen und damit Spannungskopfschmerzen aktiv entgegenzuwirken. Pilates ist dabei eine gute Möglichkeit, die verspannte Rücken- und Nackenmuskulatur zu lockern und zu stärken. Die DTB-Pilates-Trainerin Patricia Zacharatou hat für Sie einige Übungen zusammengestellt, die sich besonders gut dazu eignen, Spannungskopfschmerzen akut und präventiv entgegenzuwirken. Grundsätzlich eignen sie sich für jedes Fitnesslevel. Sollten Sie jedoch körperliche Beschwerden oder Beeinträchtigungen haben, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt, bevor Sie die Übungen ausführen.

Die Pilates-Methode:

Spannungskopfschmerzen aktiv vorbeugen und bekämpfen

Pilates ist ein sanftes und effektives Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Es wurde nach seinem Erfinder Joseph Hubertus Pilates (1883 - 1967) benannt. Die Pilates-Methode besteht aus einem System von Dehn- und Kräftigungsübungen, die kontinuierlich weiterentwickelt werden. Pilates korrigiert Fehlhaltungen und bringt die Körperstruktur in die richtige Balance.

Durch das Verinnerlichen der Übungen, die dazu erforderliche Konzentration sowie permanente Aufmerksamkeit bei der Bewegungsausführung werden Körper und Geist miteinander vereint und ins Gleichgewicht gebracht.

Das Training nach Pilates kennt weder Altersgrenze noch Leistungsdruck und kann schonend überall praktiziert werden. Durch sanfte Weise werden die tiefen Muskeln stimuliert und die Körpermitte, das sogenannte Powerhouse, gekräftigt.

Durch die Verbindung von Körper und Geist entstehen ein tieferes Körperbewusstsein und ein neues Körpergefühl. Regelmäßiges Training löst Blockaden und Verspannungen im Körper. Ein durchtrainierter geschmeidiger Körper führt Bewegungen insgesamt weicher und natürlicher aus. Muskeln werden flexibler, Gelenke beweglicher und der Rücken gestärkt.

Durch die Stärkung der Haltemuskeln wird Rückenschmerzen sowie Nackenverspannungen, die Spannungskopfschmerzen auslösen können, vorgebeugt.



Praktische Tipps zur Durchführung

Um die Übungen ausführen zu können, benötigen Sie eine Decke oder Isomatte als Unterlage sowie bequeme Kleidung und warme Socken. Wenn es Ihnen angenehmer ist, können Sie Ihren Kopf bei den Bodenübungen mit einem untergelegten gefalteten Handtuch unterstützen.

Zeitpunkt und Dauer. Sie können Pilates zur Vorbeugung von Spannungskopfschmerzen zu jeder Tageszeit ausführen. Nehmen Sie sich dafür Zeit und schaffen Sie eine ruhige Atmosphäre. Für den Anfang ist ein regelmäßiges Training wichtig, denn nur so bekommen Sie ein Gefühl für Ihr eigenes Körperbewusstsein und lernen, Verspannungen früher zu erkennen. Gleichzeitig werden die Übungen so stärker verinnerlicht. Versuchen Sie, sich mindestens 10 Minuten pro Tag für Ihr Training zu nehmen. Zu Beginn wählen Sie sich 2 – 3 Übungen aus, die Sie durchführen möchten. Später können Sie alle Übungen in der vorgestellten Abfolge durchführen.

Der Ort. Der ideale Raum ist dort, wo Sie sich während des Trainings auf die Bewegungsabläufe konzentrieren können. Achten Sie immer auf eine Ihnen angenehme Raumtemperatur! Da die in dieser Broschüre aufgeführten Übungen körperlich nicht anstrengend sind, könnte es eher sein, dass Ihre Körpertemperatur durch die Entspannung sinkt und Sie zu frieren beginnen.

Musik. Die beiliegende CD leitet Sie bei der Durchführung der Übungen an. Dabei sind die Anweisungen mit Musik unterlegt, die dazu beiträgt, die Übungen konzentriert und entspannt ausführen zu können. Sollten Sie die Übungen einmal ohne die CD durchführen wollen, wählen Sie ruhige und fließende Musik aus.

Die Pilates-Prinzipien

Die Pilates-Prinzipien bilden die Basis für ein effektives Training. Lassen Sie sich Zeit und kontrollieren Sie immer wieder Ihre Bewegungen, um so rechtzeitig Verspannungen aufzuspüren und zu vermeiden.

Entspannung. Vor Beginn des Pilates-Workouts steht das „Relax-Prinzip“, eine Phase der Entspannung. Der Körper wird dabei in den Zustand der Ruhe versetzt. Atmen Sie bewusst ein und aus und lassen Sie Ihren Geist zur Ruhe kommen.

Zentrierung oder Powerhouse. Direkt hinter dem Nabel zwischen Becken und Brustkorb liegt das Powerhouse. Die Energie hat hier ihren Ursprung und fließt von dort in die Extremitäten.

Atmung. Durch die seitliche Brustkorbatmung wird der Körper maximal mit Sauerstoff versorgt und wir atmen tiefer und intensiver. Der Brustkorb dehnt sich aus und die Zwischenrippenmuskulatur wird mobilisiert.

Ausrichtung. Durch die korrekte Ausrichtung des Körpers während der Übung wird er optimal trainiert. Bei idealer Körperhaltung ist das Gewicht gleichmäßig verteilt, die Gelenke befinden sich in neutraler Stellung, die Muskulatur hat ihre natürliche Länge und balanciert die Wirbelsäule aus.

Konzentration. Jede Bewegung wird kontrolliert und bewusst ausgeführt. Die Qualität der Bewegungsausführung steht vor der Quantität – „weniger ist mehr“.

Bewegungsfluss. Führen Sie die Bewegungen fließend aus, begleitet von der Atmung und unterstützt durch eine stabile Körpermitte. Ist der Körper im Fluss, fördern wir das Zusammenspiel unserer Muskulatur und schaffen eine verbesserte Balance.

GRUNDLAGEN

für ein erfolgreiches
Pilates-Training

Schultergürtelorganisation, seitliche Brustkorbatmung, Aktivierung des Powerhouses sowie die Relax-Position sind sogenannte Pre-Pilates-Übungen (oder vorbereitende Übungen), die in vielen der folgenden Bewegungsabläufe aufgegriffen werden. Wiederholen Sie diese vier Übungen also einige Male, bevor Sie mit den anderen Übungen beginnen. So können Sie die Pilates-Grundlagen an entsprechender Stelle ganz einfach abrufen.

1

Organisation des Schultergürtels

Der Schultergürtel dient als Befestigungsmöglichkeit für zahlreiche strahlenförmig angeordnete Muskeln und trägt die Arme. Er ist mit den Halswirbeln und dem Kopf verbunden und ist daher maßgeblich an der Erhaltung unserer Balance beteiligt.

Zunehmend neigen wir dazu, aus Gewohnheit, statischer Arbeitshaltung, erhöhter Tragebelastung oder in Stresssituationen die Schultern hochzuziehen. Das kann zu verkürzten oder verspannten Muskeln im Bereich des Schultergürtels führen und Spannungskopfschmerzen verursachen.

Diese Bewegungsübung trägt dazu bei, Verspannungen früh entgegenzuwirken, sie fördert den Stoffwechsel und die Durchblutung der Muskulatur. Mit täglichem Üben können Sie Spannungskopfschmerzen wirkungsvoll vorbeugen.

DURCHFÜHRUNG



- ▶ Stellen Sie sich bequem und aufrecht hin.
- ▶ Atmen Sie aus und lassen Sie die Schultern sanft nach unten fallen. Stellen Sie sich dabei vor, dass Ihre Schulterblattspitzen tief in Ihre Gesäßtaschen gleiten.
- ▶ Wiederholen Sie die Übung 5 – 10 Mal.

2 Seitliche Brustkorbatmung

Um den Bewegungsfluss zu unterstützen, atmen Sie bei jeder Pilates-Übung durch die Nase ein und durch den Mund aus.

Die seitliche Brustkorbatmung mobilisiert die Zwischenrippenmuskulatur, dehnt sie und hält sie geschmeidig. Beim Einatmen strömt frische Luft in den Körper und schaltet neue Energie frei. Während des Ausatmens schließt sich der Rippenbogen und das Powerhouse wird aktiviert. Das mobilisiert den Oberkörper und löst Verspannungen.

DURCHFÜHRUNG

- ▶ Stellen Sie sich aufrecht hin, heben Sie Ihr Brustbein an und lassen Sie die Schultern sinken.
- ▶ Legen Sie Ihre Hände rechts und links auf den Rippenbogen.
- ▶ Versuchen Sie mit Ihren Händen zu spüren, wie sich beim Einatmen durch die Nase die Rippen auseinander schieben und wie sie sich beim Ausatmen durch den Mund wieder schließen.
- ▶ Achten Sie darauf, dass sich die Position von Schultern und Brustbein nicht verändert.
- ▶ Schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich einige Atemzüge ausschließlich auf die Atmung.



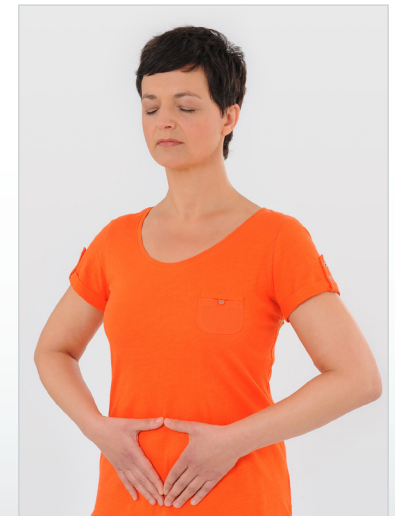
3 Zentrierung: Das Powerhouse

Das wichtigste Prinzip bei Pilates ist das Powerhouse, mit dem unsere Körpermitte gemeint ist. Denn kräftige Muskeln im Bauch- und Rückenbereich stabilisieren, schützen die inneren Organe sowie den Rücken und beugen schmerzhaften Verspannungen vor. Deshalb zielen alle Pilates-Übungen auf die Schaffung eines starken Körperzentrums ab.

Sind unsere Stabilisatoren (Haltermuskeln) gut geschult, sorgen sie für eine aufrechte Haltung und machen unseren Körper beweglich und geschmeidig. Durch gestärkte Stabilisatoren werden die Bandscheiben entlastet, Rücken- und Spannungskopfschmerzen werden vorgebeugt.

DURCHFÜHRUNG

- ▶ Arbeiten Sie bei dieser Übung mit minimaler Anspannung!
- ▶ Stellen Sie sich aufrecht hin und legen Sie die Hände locker auf Ihren Bauch.
- ▶ Mit dem Ausatmen ziehen Sie Ihren Bauchnabel sanft in Richtung Wirbelsäule. Beim erneuten Einatmen versuchen Sie, den Bauch flach zu halten.
- ▶ Mit dem nächsten Ausatmen ziehen Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur sanft in Richtung Körpermitte, indem Sie Ihre Körperöffnungen (Harnröhre und After) schließen. Jetzt ist Ihr Powerhouse aktiviert.
- ▶ Versuchen Sie, die Spannung 2 – 3 Atemzüge zu halten.
- ▶ Lösen Sie die Anspannung wieder sanft und wiederholen Sie die Abfolge 5 – 10 Mal.



4 Relax-Position:

Neutrales Becken und neutrale Wirbelsäule

Unsere Wirbelsäule beschreibt von der Seite aus gesehen eine doppelte S-Form. Bei idealer Körperhaltung ist das Gewicht gleichmäßig verteilt, die Gelenke befinden sich in neutraler Stellung, die Muskulatur hat ihre natürliche Länge und balanciert die Wirbelsäule aus.

Die neutrale Wirbelsäulenposition wird als Relax-Position bezeichnet. Sie eignet sich ideal zum Entspannen, fördert Ihr Körperbewusstsein und hilft, Verspannungen bewusst wahrzunehmen und ihnen entgegenzuwirken.

DURCHFÜHRUNG

- ▶ Legen Sie sich in Rückenlage auf eine Matte oder Decke und stellen Sie die Beine ca. 30 cm vom Gesäß entfernt hüftbreit auf. Unterstützen Sie Ihren Kopf ggf. mit einem gefalteten untergelegten Handtuch.
- ▶ Rollen Sie nun das Becken auf, bis sich die Lendenwirbelsäule in den Boden drückt und das Becken leicht abhebt. (Abb. 1)
- ▶ Kippen Sie jetzt das Becken in die entgegengesetzte Richtung, bis in der Lendenwirbelsäule ein Hohlkreuz entsteht. (Abb. 2)
- ▶ Wiederholen Sie diese Roll- und Kippbewegung einige Male, bevor Sie die Lendenwirbelsäule sanft wieder zurückgleiten lassen.
- ▶ Jetzt liegen Sie in der neutralen Wirbelsäulenposition, der Relax-Position. Die Krümmung der Wirbelsäule ist natürlich geschwungen und das Becken gerade ausgerichtet. (Abb. 3)
- ▶ Legen Sie Ihre Hände locker auf Ihren Bauch, schließen Sie die Augen und lassen Sie den Atem ruhig und entspannt fließen.



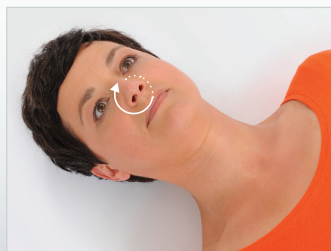
WEITERE ÜBUNGEN

5 Nasenspirale („Nose-Spiral“) und Nackenrollen („Neck Rolls“) in der Relax-Position

Die Übungen „Nasenspirale“ und „Nackenrollen“ mobilisieren den Übergang zwischen Kopf und Halswirbelsäule und entspannen Kopf und Nacken.

DURCHFÜHRUNG Nasenspirale („Nose-Spiral“)

- ▶ Nehmen Sie in Rückenlage die Relax-Position ein (s. Übung 4).
- ▶ Schließen Sie die Augen und beschreiben Sie mit Ihrer Nasenspitze langsam 5 – 10 kleine Kreise im Uhrzeigersinn.
- ▶ Wechseln Sie die Richtung und kreisen Sie mit der Nase 5 – 10 Mal gegen den Uhrzeigersinn.
- ▶ Lassen Sie den Atem ruhig fließen und wiederholen sie die Übung bis sich ihr Nacken entspannt anfühlt.



DURCHFÜHRUNG Nackenrollen („Neck-Rolls“)

Wie die Übung „Nasenspirale“ mobilisieren auch die „Nackenrollen“ den Übergang zwischen Kopf und Halswirbelsäule und entspannen Kopf sowie Nacken. Atmen Sie langsam ein und aus. Der Atemrhythmus bestimmt, wie lange Sie in den unterschiedlichen Positionen des Kopfes verweilen.



- ▶ Nehmen Sie in Rückenlage die Relax-Position ein (s. Übung 4).
- ▶ Atmen Sie ein und verlängern Sie dabei Ihren Nacken.



- ▶ Atmen Sie aus und rollen Sie Ihren Kopf langsam nach rechts.



- ▶ Bei der nächsten Einatmung drehen Sie Ihren Kopf zurück in die Ausgangsposition



- ▶ Atmen Sie aus und ziehen Sie Ihr Kinn sanft Richtung Brust. Der Kopf wird dabei nicht angehoben, sondern bleibt auf der Matte liegen.



- ▶ Beim nächsten Einatmen bringen Sie Ihren Kopf zurück in die Ausgangsposition.



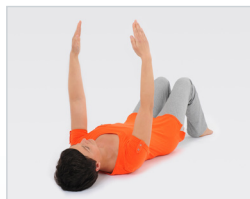
- ▶ Atmen Sie aus und drehen Sie Ihren Kopf langsam nach links.
- ▶ Führen Sie die Übung nun wie auf der rechten Seite weiter.
- ▶ Wiederholen Sie die Übung für beide Seiten 5 – 10 Mal.

6 Shoulder Drops („Schultern-Fallen-Lassen“) in der Relax-Position

Die Shoulder Drops eignen sich wunderbar, um nach einem anstrengenden Tag verspannte Schultern zu lockern und die Nackenpartie sowie die Muskulatur zwischen den Schulterblättern zu dehnen und zu entspannen. Zusätzlich fördert diese Übung die Beweglichkeit der Brustwirbelsäule und beugt Spannungskopfschmerzen vor, die von Verspannungen im Bereich der oberen Brust- und Halswirbelsäule verursacht werden.

DURCHFÜHRUNG

- ▶ Nehmen Sie in Rückenlage die Relax-Position ein (s. Übung 4).
- ▶ Achten Sie darauf, dass Hals und Kopf während der gesamten Übung immer in derselben Ausrichtung bleiben (Kopf mittig, ggf. durch Handtuch unterstützt).



- ▶ Strecken Sie Arme und Finger zur Decke und drehen Sie die Handflächen zueinander. Achten Sie darauf, dass die Schultern dabei entspannt am Boden liegen.
- ▶ Atmen Sie ein und ziehen Sie dabei den rechten Arm in Richtung Decke. Die Schulter hebt sich leicht vom Boden ab.



- ▶ Ausatmen – Lassen Sie die Schulter locker herunterfallen. Der Arm bleibt dabei gestreckt.



- ▶ Wechseln Sie die Seite und führen Sie die Übung mit dem linken Arm durch.
- ▶ Wiederholen Sie die Übung pro Seite 5 – 10 Mal.

7 Floating Arms (Armbögen) in der Relax-Position

Floating Arms stabilisieren den Schultergürtel, entspannen den Nacken und beugen somit Spannungskopfschmerzen vor.

DURCHFÜHRUNG

- ▶ Nehmen Sie die Relax-Position (Übung 4) ein. Die Arme liegen seitlich neben dem Körper, die Handflächen zeigen Richtung Oberschenkel.
- ▶ Achten Sie während der gesamten Übung darauf, den Abstand zwischen Schultern und Ohren möglichst groß zu halten.
- ▶ Atmen Sie sanft in Ihren Rippenbogen ein.
- ▶ Atmen Sie aus und aktivieren Sie dabei Ihr Powerhouse (s. Übung 3). Halten Sie die Spannung während der gesamten Übung.
- ▶ Atmen Sie ein und bereiten Sie sich gedanklich auf die Übung vor.



- ▶ Ausatmen – Verlängern Sie ihren rechten Arm in Richtung Fuß und führen Sie ihn dann in einem Bogen Richtung Decke und hinter den Kopf. Das Schulterblatt fließt sanft in Richtung Becken und hat Bodenkontakt.
- ▶ Einatmen – Führen Sie den Arm zurück in die Ausgangsposition.
- ▶ Beim Zurückführen des rechten Arms beginnen Sie mit dem Armbogen auf der linken Seite, so dass sich eine gegenläufige Bewegung ergibt: Linken Arm heben, rechten Arm senken, rechten Arm heben, linken Arm senken...



- ▶ Wiederholen Sie den Armwechsel 5 – 10 Mal. Achten Sie darauf, dass Ihr Powerhouse dabei die ganze Zeit aktiviert bleibt.

8 Pfeil (Dart) in Bauchlage

Der Pfeil dient zur Ausrichtung und Kräftigung der Wirbelsäulenmuskulatur. Befindet sich die Wirbelsäule in ihrem Lot, kann sie unseren Kopf in natürlicher Haltung ausbalancieren. Ist unser Kopf in Balance, also weder nach vorne noch nach hinten geneigt, bleibt unsere Schulter- und Nackenmuskulatur geschmeidig. Spannungskopfschmerz wird dadurch vorgebeugt.

DURCHFÜHRUNG

- ▶ Legen Sie sich in Bauchlage auf die Matte, stützen Sie Ihre Stirn dabei ggf. mit einem gefalteten Handtuch. Der Nacken bleibt lang, die Nasenspitze zeigt zum Boden. Arme und Hände liegen seitlich neben dem Oberkörper an der Oberschenkelaußenseite. Die Handflächen zeigen in Richtung Oberschenkel.
- ▶ Strecken Sie beim Einatmen Nacken und Wirbelsäule noch ein bisschen mehr in die Länge.
- ▶ Atmen Sie aus und aktivieren Sie dabei das Powerhouse (s. Übung 3). Halten Sie die Spannung während der gesamten Übung.
- ▶ Einatmen – Bereiten Sie sich gedanklich auf die Übung vor.
- ▶ Ausatmen – Schieben Sie Ihre Arme und Hände in Richtung der Füße, lassen Sie Ihre Schultern Richtung Taille gleiten. Heben Sie Stirn und Oberkörper in Verlängerung des Nackens leicht an. Lassen Sie den Nacken lang. Die Arme heben sich ein paar Zentimeter vom Boden ab.



- ▶ Beim nächsten Einatmen begeben Sie sich wieder in die Ausgangsstellung zurück.
- ▶ Wiederholen Sie die Übung 5 – 10 Mal. Achten Sie während der gesamten Übung darauf, dass Blick und Nasenspitze nach unten zeigen und das Powerhouse beim Anheben von Stirn und Körper aktiviert bleibt.

TIPP Wenn Sie sich bei der Übung gut fühlen, können Sie die Position mit angehobenem Oberkörper 2 – 3 Atemzüge halten und dabei Ihre Wirbelsäule in die Länge ziehen.

9 Wirbelsäulendrehung (Spine Twist) im Sitzen

Durch die Rotationsbewegung beim Spine Twist wird der Wirbelsäulenbereich geschmeidiger und zusätzlich gekräftigt. Nacken- und Schulterbereich entspannen, Verspannungen lösen sich bzw. ihnen wird vorgebeugt.

DURCHFÜHRUNG

- ▶ Setzen Sie sich im Schneidersitz auf den Boden. Sollte Ihnen diese Position unangenehm sein, können Sie auch eine Sitzposition wählen, in der Sie sich wohler fühlen und Ihnen eine aufrechte Haltung leichter fällt (Sie können sich beispielsweise auf einen Hocker ohne Armlehnen setzen).
- ▶ Atmen Sie ein und verlängern Sie dabei Ihre Wirbelsäule in eine aufrechte Sitzposition.
- ▶ Heben Sie beim Ausatmen Ihre Arme in Verlängerung der Schultern in die Seithalte. Die Handflächen schauen nach unten. Lassen Sie dabei Ihre Schulterblattspitzen tief in die Gesäßtaschen gleiten.



- ▶ Atmen Sie in den seitlichen Brustkorb ein.
- ▶ Ausatmen – Aktivieren Sie Ihr Powerhouse und halten Sie die Spannung während der gesamten Übung.
- ▶ Einatmen – Bereiten Sie sich gedanklich auf die Übung vor.
- ▶ Atmen Sie aus und drehen Sie Ihren gesamten Oberkörper, Rippen, Schultern, Nacken und Kopf nach rechts. Drehen Sie Ihren Oberkörper nur so weit, wie es Ihre Brustwirbelsäule zulässt. Ihre Arme halten die Position und verstärken die Drehung nicht. Die Sitzbeinhöcker bleiben dabei mit der Sitzfläche verschmolzen.
- ▶ Einatmen – Drehen Sie sich in die Ausgangsposition zurück.
- ▶ Atmen Sie aus und beginnen Sie mit der Übungsfolge für die linke Seite.
- ▶ Wiederholen Sie die Übung 5 – 10 Mal pro Seite.

Rezeptfreie Hilfe aus der Apotheke

Wenn die Kopfschmerzen akut sind und auch die Pilates-Übungen nicht helfen, empfiehlt es sich, die Schmerzen mit einem schnell wirksamen und zuverlässigen Schmerzmittel aus der Apotheke zu stoppen.

Bewährt und gut verträglich ist der Wirkstoff Ibuprofen (zum Beispiel als IBU-LYSIN-ratiopharm® 684 mg). In dieser Formulierung ist Ibuprofen mit der Aminosäure Lysin verbunden. Ibuprofen-DL-Lysin wird im Magen schneller gelöst und vom Körper aufgenommen. So ist der Kopfschmerz schnell gelindert und es werden in der Regel keine weiteren Tabletten benötigt.



IBU-LYSIN ratiopharm® 684 mg Filmtabletten

Wirkstoff: Ibuprofen-DL-Lysin (1:1) **Anwendungsgebiete:** Leichte bis mäßig starke Schmerzen wie Kopfschmerzen, Regelschmerzen, Zahnschmerzen sowie Fieber und Schmerzen bei Erkältung. Symptomatische Behandlung von akuten Migränekopfschmerzen mit oder ohne Aura. Dieses Arzneimittel wird bei Kindern ab 20 kg (etwa 6 Jahre), Jugendlichen und Erwachsenen angewendet.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 5/11

Haftungsausschluss: ratiopharm übernimmt keine Haftung für etwaige körperliche Beschwerden, die beim oder nach dem Ausführen der Übungen auftreten.

PILATES GEGEN SPANNUNGSKOPFSCHMERZEN

© andante medio - omy228-2012/ All Rights Reserved



www.ratiopharm.de

© ratiopharm 2013





Patricia Zacharatou

ist geprüfte Pilates-Trainerin und gibt regelmäßig Kurse im Bereich Gesundheitsförderung. Als ausgebildete Tänzerin und Tanzlehrerin lernte sie während ihrer Ausbildung zur Fitness- & Gesundheitstrainerin die Pilates-Methode kennen, die eine starke Nähe zum Tanz hat. Ihr Erfinder Joseph Hubertus Pilates trainierte damit unter anderem Tänzerinnen und Tänzer des New York City Balletts, um ihre Muskulatur zu kräftigen und sie geschmeidig zu halten. Als lizenzierte DTB-Pilates-Trainerin hat sich Patricia Zacharatou auf die Bereiche Haltung und Bewegung sowie Gesundheitsförderung spezialisiert. Sie lebt und arbeitet in Wiesbaden.