

bodyART: Training für Körper und Seele

bodyART ist ein ganzheitliches Trainingsprogramm für Körper und Seele. Unsere Expertin Daniela Zyska stellt Ihnen bodyART vor.

03.02.2014 - von Daniela Zyska

Vor etwa 15 Jahren entwickelte der Gymnast, Tänzer und Bewegungstherapeut Robert Steinbacher das mehrfach ausgezeichnete Trainingsprogramm bodyART. Ziel von bodyART ist es, Körper und Geist durch dieses Workout in Einklang zu bringen.

Was ist bodyART?

BodyART verfolgt eine ganzheitliche Basis. Dabei wird jede Trainingsstunde in Energiephasen eingeteilt und die Rolle der Atmung und die Bedeutung von Yin und Yang bei der Gestaltung und Auswahl der Übungen berücksichtigt. In der Stunde bedeutet dies: Einatmen - ausatmen, anspannen - entspannen. Alle Übungen sind miteinander verbunden, ohne Anfang und ohne Ende. So verbindet bodyART Trainingspositionen und klassische Atmungstechniken zu einer Synergie aus körperlichem Training und mentaler Entspannung.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/366>

© 2018 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Die Bausteine des Workouts sind Physiotherapie, Krafttraining, japanisches Do In, Stretching, Yoga, Qi Movements und bodyART-eigene Übungen. Es sind Übungen in der Dreidimensionalität, welche Kraft und Dehnung sowie das Zusammenspiel von Muskelschlingen beachten.

Für wen ist bodyART geeignet?

Dieses funktionelle Training ist durch seine unterschiedliche Übungsansätze als Trainingsform für jeden geeignet: Freizeitsportler, Spitzensportler, ziel- oder leistungsorientierte Menschen und auch für Ältere sowie Kinder unabhängig von Gewicht, Alter und Geschlecht.

Warum ist bodyART gut?

BodyART bietet ein effektives und funktionelles Training, da alle Übungen und Positionen Ganzkörperübungen sind, die mehrere Muskeln im Körper zur gleichen Zeit beanspruchen und trainieren. Zudem wird mit dem geringsten Zeitaufwand das größtmögliche Ziel erreicht. Die Körperwahrnehmung gilt dabei als Basis für das eigene Körpergefühl. Die Frage „Wie sehe ich mich und meinen Körper?“ ist zentral und bodyART bietet einen Weg, wieder zu sich selbst und zum eigenen Körper zu finden.

Wie sollte das Training ablaufen?

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/366>

© 2018 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Der bodyART-Trainer sollte mit Ihnen besprechen, welches Ziel Sie haben und das Training daraufhin aufbauen. Bei bestimmten körperlichen Beeinträchtigungen sollte die Übungen entsprechend abgewandelt werden. Der Trainer hat bei der bodyART-Ausbildung mehrere Aus- und Weiterbildungsmodule durchlaufen. Die Trainingsstunden enthalten immer den wichtigen Aspekt des Tiefenmuskeltrainings, der durch Stützkraft- und Balance-Übungen gestaltet wird. Dieses Tiefenmuskeltraining verbessert schnell Ihre Haltung und Aufrichtung, weshalb diese Übungen besonders gut für den Rücken sind. Nach etwa acht bis zehn Wochen sollten erste Trainingserfolge sichtbar sein.

FAZIT: BodyART kann Ihnen zu einem besseren Körpergefühl verhelfen. Sie sollten beim Training jede Übung konzentriert und mit bewusster Atmung durchführen. So spüren Sie schnell Veränderungen in Ihrem Haltungsbild wie zum Beispiel einen weicheren Gang, müheloserer Aufrichtung, eine offenerer Haltung im Oberkörper, Bauchmuskeln und Bauchspannung, erhöhte Stützkraft im Schulterbereich und eine bessere Balance. BodyART wird Ihnen mehr Energie für den Alltag geben und schon nach der ersten Stunde haben Sie ein besseres Körpergefühl und fühlen sich viel wohler in Ihrer Haut.