



# Piloxing





# Piloxing

## Einleitung

Piloxing® ist eine aus den USA stammende neue Trendbewegung im Fitnessbereich die sich aus Pilates, Boxen und Tanzen zusammensetzt. Zu passender Musik wird der Einsatz von Kraft, Schnelligkeit und Agilität wie es beim Boxen nötig ist kombiniert mit der Körperkontrolle und Flexibilität des Pilates und eingebettet in Tanzbewegungen.

## Eigenschaften, Herkunft, Ziele

Piloxing® ist eine Marke die unter Viveca Jensen ins Leben gerufen wurde. Die aus Skandinavien stammende Fitness Trainerin studierte in Stockholm sowie Los Angeles Tanz und war zudem als Body Builderin erfolgreich. Die Kunst des Pilates wurde ihr durch Joseph H. Pilates persönlich gelehrt. 2009 war es dann endlich soweit. Viveca erfüllte sich einen Traum und gründete die Piloxing Akademie LLC. PILOXING®. Unter diesem Namen konnte Sie all Ihre bisherigen Erfahrungen zusammenfassen und ist damit bereits in mehr als 30 Ländern erfolgreich.

Der Mix aus Pilates und Boxen wird als Fettverbrenner und zur Definition von diversen Muskeln und Muskelgruppen speziell für Frauen vermarktet. Das Ziel ist es, ein schlankes und selbstbewusstes Erscheinungsbild zu kreieren. Dies geschieht durch eine holistische Sichtweise, nicht nur physisch, sondern auch psychisch Training. Der Spaß-Faktor sollte niemals zu kurz kommen und das Selbstbewusstsein soll genauso gestärkt werden wie die Muskulatur und Ausdauer. Piloxing® eignet sich für jede Altersgruppe und jedes Fitnesslevel.

In Deutschland werden bereits in vielen Städten Kurse angeboten. Da es sich beim Piloxing® um eine Eigenmarke handelt finden adäquate Ausbildungen mehrfach pro Monat statt. Informationen sind über die Homepage [piloxing.com](http://piloxing.com) einzusehen. Des Weiteren gibt es dort auch DVDs und sonstige Werbeartikel (wie zum Beispiel zusätzliche Handschuhe mit Eigengewicht). Diese sind ebenfalls über die soeben genannte Homepage zu beziehen.



## Übungssammlung

Piloxing® enthält modernste Forschungs- und Fitness-Techniken, um maximale Kalorien zu verbrennen. Mitunter können bis zu 900 Kalorien in einer Stunde verbrannt werden. Der Piloxing® Fitnesstrend zeichnet sich vor allem durch schnelle Übungswechsel und ein hohes Tempo aus. Im Folgenden werden einige Übungen vorgestellt:

### Stehend:

- ❖ Schrittstellung und boxen
  
- ❖ auf der Stelle springen und die Hände vor dem Gesicht zusammen klatschen
  
- ❖ auf der Stelle springen und die Hände über dem Kopf zusammenklatschen
  
- ❖ im schulterbreiten Stand wird der Oberkörper nach vorne geneigt, die Wirbelsäule ist gestreckt, die Knie nun beugen und strecken, bei Fußbodennähe trommeln die Hände auf dem Boden
  
- ❖ im schnellen Tempo von unten nach vorne boxen, die Füße sind schulterbreit aufgestellt, der Oberkörper leicht nach vorne geneigt
  
- ❖ die Knie sind in schulterbreiter Position leicht gebeugt, der Oberkörper wird nach vorne gelehnt, die Knie werden dabei kräftigt angehoben und nun die Füße jeweils nacheinander grätschen und wieder zurück zur Ausgangsposition heben während die Arme schwingen gegengleich mitschwingen
  
- ❖ seitliche Salsa-Steps ausführen (Schritt-Tipp-Schritt) und dabei die Arme rhythmisch mitbewegen
  
- ❖ die Übung Wolle winkeln wird ausgeführt und dabei den ganzen Körper auf und ab mitschwingen lassen
  
- ❖ die Arme seitlich gestreckt halten und die Beine dabei sprunghaft nacheinander von rechts nach links bewegen, dann die Arme dabei nach oben und nach vorne führen usw.
  
- ❖ in Grätschposition auf Zehenspitzen stehen und die Arme dabei ausstrecken



### mit Seitenwechsel:

- ❖ die Arme sind lang nach seitlich rechts unten gestreckt, den Körper leicht auf die rechte Seite beugen und das linke Bein gestreckt anheben und absenken (Seiten wechseln)
- ❖ den Oberkörper nach vorne lehnen, Arme seitlich lang ausstrecken und ein Bein gestreckt seitlich anheben (Seiten wechseln)
- ❖ die Knie sind leicht gebeugt und Füße mehr als schulterbreit aufgestellt, die Arme sind seitlich gestreckt und nun die Ferse des einen Fußes über innen zur gegengleichen Hand bewegen (Seiten wechseln)
- ❖ der Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt, die Füße stehen leicht versetzt und leicht nach innen gedreht, der vordere Fuß stampft nun dauerhaft auf dem Boden auf während die gestreckten Arme hinter dem Rücken klatschen (Seiten wechseln)
- ❖ die TN sollen eine Standwaage ausführen und dabei den Oberkörper zur Seite drehen (Bein wechseln)
- ❖ im Einbeinstand wird der Oberkörper leicht nach vorne gelehnt und das angehobene Bein wird seitlich auf und ab bewegt, der seitengleiche Arm wird ebenfalls seitlich gestreckt, der gegengleiche Arm wird an der Hüfte aufgesetzt (Seiten wechseln)
- ❖ Position wie in der zuvor beschriebenen Übung und das Bein hinter sowie vor dem Körper auf und ab bewegen
- ❖ in leichter Schrittstellung wird zur linken Seite geboxt wobei der linke Fuß immer wieder rhythmisch hinter den rechten Fuß gesetzt wird (Seiten wechseln)
- ❖ die TN befinden sich in Liegestützposition und strecken einen Arm senkrecht in die Luft, gleichzeitig wird das hierzu gegengleiche Bein angewinkelt aufgesetzt, nun soll die Hand des gestreckten Arms zum Fuß des angewinkelten Beins geführt werden indem sich diese aufeinander zubewegen (Seiten wechseln)

- ❖ der rechte Unterarm sowie Unterschenkel wird auf den Boden aufgelegt während die links Hand auf der Hüfte abgestützt wird und gleichzeitig soll nun das linke Bein gestreckt angehoben und abgesenkt werden (Seiten wechseln)
- ❖ in Seitenlage wird das untere Bein leicht nach vorne angewinkelt und liegt auf dem Boden, das obere wird dann gestreckt nach hinten weggestreckt und wieder nach vorne bewegt (Seiten wechseln)

### **Rückenlage:**

- ❖ in Rückenlage werden die Beine wie beim 'Fahrradfahren' angewinkelt, dann jedoch eher abwechselnd nach vorne gekickt
- ❖ Sit ups
- ❖ in Rückenlage wird ein Fuß aufgesetzt und der andere senkrecht in die Luft gestreckt, der Fuß ist dabei angezogen, nun den Po anheben bis zur vollen Hüftstreckung und wieder absetzen (jedoch nie ganz den Boden berühren)
- ❖ in Rückenlage werden die Beine senkrecht nach oben gestreckt und die Füße dabei angezogen, der Schultergürtel wird nun vom Boden angehoben und auf und ab bewegt