



## HOLISTIC FIT

Pilates Intense Intervall Training, Yoga & Mindfulness

### Die Wissenschaft hinter PIIT28®

#### **Definition: PIIT28**

Pilates Intense Intervall Training in 28 Minuten, erfunden von Cassey Ho, ist eine Kombination aus Pilates und HIIT (High intensity intervall training). Es werden keine Gewichte oder andere Geräte benötigt, wir arbeiten mit reinem Körpergewicht. Alles was wir brauchen ist also eine Yogamatte, ein paar Turnschuhe und dein Körpergewicht UND dein Commitment für eine mentale und physische Veränderung.

#### **Pilates:**

Fokussiert sich auf die Geist-Körper Verbindung während die tiefe Rumpfmuskulatur trainiert wird. Hier geht es vor allem darum, ein Verständnis zu entwickeln dafür, dass alle Stärke aus dem Rumpf herauskommt (Powerhouse) und Bewegungen auf eine ganz bestimmte Art und Weise ausgeführt werden um ihre Wirkung zu entfalten und Verletzungen vorzubeugen.

#### **HIIT (high intensity interval training):**

Hier geht man wirklich an die Grenze und gibt maximale Kraft in kurze und intensive Übungen, gefolgt von kurzen Erholungsphasen. Ziel ist hier, wirklich so intensiv zu trainieren, dass man höchstens 1 Minuten schafft. Diese Art des Trainings bringt deine Herzfrequenz in die Höhe mit dem Ziel mehr Fett in weniger Zeit zu verbrennen.

Jede PIIT Runde hat 7 Übungen, die zwischen Pilates und Cardio Übungen wechseln. Jede Übung wird 45 Sekunden lang MAXIMAL trainiert, zwischen den Übungen folgen je 15 Sekunden Erholungsphase. 4 Runden á 7 Übungen komplettieren 1 ganzes PIIT Workout.

PIIT28 wird folgende Auswirkungen haben:

- Muskeltonus erhöhen
- Fett verbrennen
- Core Stability extrem erhöhen
- Muskuläre & Herz-Kreislauf Ausdauer aufbauen
- den Stoffwechsel erhöhen wenn der Körper im Ruhemodus ist
- deine Haltung verbessern
- dein Selbstbewusstsein stärken

**Affirmation der Woche: Ich bin auf dem richtigen Weg.**