

Top Sportler setzen die Pilates-Methode zur Erreichung von Kraft, Flexibilität und Vorbeugung von Verletzungen ein. Professionelle Tänzer nutzen sie seit Jahrzehnten. Hollywood Stars und Supermodels schätzen sie zur Erhaltung von Schönheit und Körperformen. Pilates hat sich bewährt!



Was ist Pilates?

Durch Pilates wird sich Ihr Körper anders anfühlen, anders aussehen und sich anders bewegen. Sie bauen Kraft auf, ohne massig zu wirken. Ihre Figur wird schmal und fest, die Oberschenkel schlank und der Bauch flach. Pilates lehrt Ihnen Körpergefühl, eine gute Haltung und einfache elegante Bewegungen. Ausserdem verbessert sich die Beweglichkeit und der gezielte Einsatz der Muskeln. Pilates kann auch bei Rückenschmerzen lindernd wirken. Ein Wunder? Nicht wirklich. Vor Jahrzehnten entwickelte Joseph Pilates dieses sichere und feinfühliges Training, das für jeden geeignet ist, unabhängig des Alters und der Kondition.



Ein starker „Körperkern“

Pilates fördert die Entwicklung eines starken „Körperkerns“, bestehend aus den tiefsitzenden Bauchmuskeln sowie der Muskulatur rund um die Wirbelsäule, unter Einbeziehung von Rumpf, Becken und Schultergürtel.



Lange Muskeln und bewegliche Gelenke

Herkömmliche Trainingsprogramme fördern die Entwicklung von kurzen, voluminösen Muskeln, die zu Verletzungen neigen. Pilates dagegen verlängert und stärkt die Muskulatur, indem deren Elastizität sowie die Beweglichkeit der Gelenke aufgebaut werden. Sind Kraft und Beweglichkeit ausgeglichen, so ist der Körper weniger der Verletzungsgefahr ausgesetzt.

Ein gleichmässig trainierter Körper

Mit herkömmlichem Training neigen schwache Muskeln dazu noch schwächer zu werden, starke noch stärker. Das Resultat ist ein Körper, der nicht im Gleichgewicht ist und damit eine erhöhte Gefahr für Verletzungen darstellt. Pilates trainiert den ganzen Körper – sogar Füsse und Fussgelenke. Keine Muskelgruppe ist „über- oder untertrainiert“. Ihre gesamte Muskulatur ist ausgewogen aufgebaut, wodurch Sie Ihre täglichen Aktivitäten entspannter und mit geringerem Verletzungsrisiko erleben können.

Training effizienter Bewegungsmuster

Pilates-Übungen trainieren mehrere Muskelgruppen gleichzeitig, in fließenden fortlaufenden Bewegungen. Mit speziellen Techniken können Sie sich schonendere und effiziente Bewegungsmuster aneignen, die unerlässlich sind in Rehabilitationsphasen, für die sportliche Leistung, für eine gute Haltung oder die Verbesserung des gesundheitlichen Allgemeinzustandes.

Annäherung von Körper und Geist

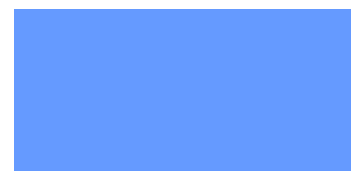
Pilates stimmt Ihren Geist auf den Körper ab. Dies wird durch das Erlernen der richtigen Atmung, der Abstimmung von Wirbelsäule und Becken sowie die Konzentration auf eine weiche, fließende Bewegung erreicht. So werden Sie ein neues Körperbewusstsein entdecken und Ihre Bewegung besser kontrollieren können. Besonders wichtig ist die richtige Atmung, die Sie dabei unterstützt, Ihre Bewegungen mit voller Kraft und doch so effizient wie möglich auszuführen. Die richtige Atmung hilft übrigens auch bei der Reduktion von Stress.

Eine der sichersten Trainingsmethoden

Keine andere Methode geht so sanft mit Ihrem Körper um und stellt gleichzeitig eine so grosse Herausforderung dar. Viele der Übungen werden in zurückgelehnter oder sitzender Position durchgeführt. Zumeist sind es „low impact“-Übungen, häufig ohne Gewichte oder Widerstände. Dass Pilates in vielen Physiotherapien im Bereich der Rehabilitation eingesetzt wird, zeigt, wie sanft und sicher dieses Training ist.

Zusammenfassung:

- **Aufbau von Kraft, ohne massig zu wirken**
- **Verbesserung der Beweglichkeit und Behändigkeit**
- **Verbesserung der Haltung**
- **flacher Bauch, schmale Oberschenkel, kräftiger Rücken**
- **erfrischendes Training für Körper und Geist**
- **herausfordernd und gleichzeitig sicher**



Wie Pilates entstand.....

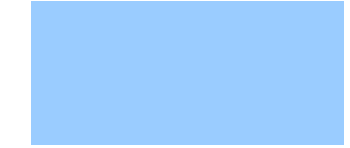
Die Pilates-Methode wurde von Joseph Pilates, geb. 1880 in Düsseldorf, entwickelt.

Aufgewachsen ist er als anfälliges schwächtiges Kind, das unter Asthma und rheumatischem Fieber litt. Als Jugendlicher überwand er seine körperliche Schwäche durch Body Building und gezieltes Training und durfte mit 14 Jahren sogar für anatomische Studien Modell sitzen. Sport wurde sein Leben und er versuchte sich in vielerlei Disziplinen, wie Skifahren, Tauchen und Gymnastik. 1912 ging er als Selbstverteidigungs-Instruktor für die Detektive von Scotland Yard nach England. Bei Ausbruch des 1. Weltkrieges wurde Joseph Pilates als „ausländischer Staatsfeind“ mit anderen Deutschen interniert. Während dieser Zeit überarbeitete er seine Ideen und trainierte Mitgefangene nach seinem Konzept. Die Bettfedern wurden als Widerstände zweckentfremdet, sodass bettlägerige Patienten sich körperlich betätigen konnten. Die Tatsache, dass die 1918 in England wütende Grippe-Epidemie kein Todesopfer unter den von Joseph Pilates trainierten Gefangenen forderte, spräche für die Effizienz seiner Methode, war Joseph Pilates überzeugt.

Nach seiner Freilassung kehrte er nach Deutschland zurück. Seine Trainingsmethode wurde besonders im Kreise der Tänzer, insbesondere von Rudolph von Laban, der die heutige Form des Tanzes begründete, begrüßt. Als Joseph Pilates gebeten wurde, das Training der Soldaten der Deutschen Wehrmacht zu übernehmen, verließ er Deutschland für immer. 1926 emigrierte er in die USA. Während der Reise lernte er Clara kennen, die er später heiratete. Beide eröffneten in New York ein Fitness-Studio, an gleicher Adresse wie das New York City Ballett.

In den frühen 1960ern zählten viele New Yorker Tänzer zu ihren Kunden. Nachdem er auch die Tänzerinnen des New York City Balletts trainierte, wurde er in ganz Amerika bekannt. Zu seiner Lebzeit eröffneten lediglich zwei seiner Schüler eigene Pilates-Studios, Carola Trier und Bob Seed.

1967 starb Pilates im Alter von 87 Jahren, ohne ein Testament zu hinterlassen oder die Nachfolge und Weiterführung seiner Arbeit zu regeln. Für das Fortleben seine Ideen sorgten weitere Schüler, die eigene Studios eröffneten und die Methode durch Integration von Innovationen weiterentwickelten. Unter ihnen Ron Fletcher, ein Tänzer, der in Los Angeles lebte und mit der Pilates-Methode die Hollywood Stars begeisterte. Seit die Medien Pilates in den 1980er Jahren entdeckten, ist dessen Popularität unaufhaltsam vorangeschritten und nicht mehr nur den Tänzern vorbehalten. In Amerika trainieren bereits über 5 Millionen Menschen nach dieser Methode.





by **MEDIDOR**
HEALTH CARE • THERAPIE



Nach jahrzehntelangem Erfolg in den USA gewinnt die Pilates Methode seit einiger Zeit auch hier in der Schweiz zunehmend mehr begeisterte Anhänger. So entstehen Studios für Personal Training, Fitnesscenter integrieren Mat-Classes, Physio- und Rehazentren erweitern ihr Angebot und vieles mehr.

Dank des hochprofessionellen Pilates equipments von balanced-body und SISSEL ist Medidor in der Lage, die verschiedensten Bedürfnisse zu befriedigen. Das ausgereifte Sortiment bietet eine Vielzahl an Zubehör für den individuellen Einsatz. Aufgrund der hohen Qualität der Materialien, der kontinuierlich überarbeiteten Konstruktionen und der präzisen und formschönen Verarbeitung sind diese Gerätschaften für die intensive Nutzung prädestiniert.

Aufgrund unserer auf internationaler Ebene gesammelten Erfahrung sind wir in der Lage, Sie zu beraten und bei der Umsetzung Ihrer Pläne unterstützend zu wirken.