



PILATES

Pilatestekniken grundades av Joseph Pilates som föddes i Tyskland (1880 – 1967). Han var som barn sjuk i astma och reumatisk feber. Han fick en anatomibok av en vän till familjen, vilket blev grogrunden till ett livslångt intresse för hälsa och träning. Han började tidigt studera både västerländska och österländska träningsmetoder för att bygga upp sin kropp. Som 14 åring hade han tränat upp sin kropp så mycket att han kunde stå som modell för anatomibilder!

År 1912 kom Joseph Pilates till England där han försörjde sig på att lära ut olika typer av fysisk träning. När första världskriget bröt ut interniterades han tillsammans med andra tyskar i Lancaster i England. Han började arbeta på ett fältsjukhus med sårade soldater. Där började han experimentera med övningar för de sårade som varken kunde stå eller sitta. Han satte fast fjädrat motstånd vid sängkanten och de sjuka soldaterna tillfrisknade snabbt då de fick rehabiliteringsträning. Han lärde sina medfångar de koncept och övningar som han hade utvecklat under 20 års studier av gymnastik, yoga, kampsport, Zen och antik grekisk och romersk kroppsfilosofi. Han förenade dessa discipliner i ett upplägg med starkt fokus på kroppskontroll och andning. Från de olika inriktningarna valde han de mest effektiva övningarna och skapade så småningom sin egen träningsmetod som han senare kom att kalla för "**Contrology**" dvs. kroppskännedom, kroppsmedvetande och kroppskontroll. Idag kallas det systemet Pilates. Målet var då liksom nu att få en starkare, smidigare och mer välbalanserad kropp. Ett koncept som han tog med sig när han flyttade till USA.

Joseph reste till New York tillsammans med en av sina adepter, en boxare vid namn Max Schmelling (som också hjälpte honom med finansieringen) och öppnade sin första studio i ett gammalt boxargym. Från 1926 till 1966 drev Joseph Pilates sin verksamhet tillsammans med sin fru Clara som han träffade på båten på väg till New York. Han arbetade främst med dansare som ofta ådrog sig skador från sin dansträning och ibland brist på medvetenhet i kroppen.



Pilates filosofi handlar om samarbetet mellan kropp och sinne och hans teknik är en kombination av fysisk och mental träning. Pilatestekniken tagit olika vägar under årens lopp och det finns en mängd olika skolor i världen.

I Pilatesmetoden kombineras träning av kroppens olika muskelgrupper med smidiga rörelser som utförs i ett flöde, en stark centrerad hållning, god andning och koncentration.



Det finns inga tvivel om att den här metoden är extremt effektiv om den tillämpas av en kvalificerad instruktör som förstår hur man ska utveckla och skraddarsy träningen för just din kropp och dina möjligheter. Riktig Pilates är utformad för att du ska få en

smidighet, naturlig elegans och teknik som tydligt kommer att visa sig i sättet du går, arbetar och rör dig i övrigt.



Pilates skiljer sig från många traditionella träningsprogram eftersom det lägger tyngdvikten både på att stärka och tänja ut spända områden (ofta i en och samma övning). Dess fokus är bra hållning och form och det har kallats för "intelligent träning".

Alla typer av människor kan träna Pilates – kvinnor, män, unga, gamla, motionärer och elitidrottare. Pilatesträningen kan anpassas till varje persons behov och förutsättningar.

Främsta fördelarna med Pilates:

- är skonsam vilket gör att alla kan utöva det – oavsett kön, ålder eller fysiskt status
- hjälper till att förhindra skador och är mycket effektiv som rehabilitering
- skyddar mot överbelastning av muskler i andra träningsformer
- ger en sund och bra motvikt till de många ogynnsamma arbetsställningar som de flesta utsätter sina kroppar för
- ger bättre balans mellan kropp och själ, samt styrka och smidighet
- förbättrar kroppshållningen, balans och koordination
- ökar kroppsmedvetenheten – du rör dig smidigare och använder kroppen mer ändamålsenligt när du t ex sitter på din kontorsstol eller tömmer diskmaskinen
- höjer prestationen i sporter
- ger god avslappning