



JOSEPH'S PILATES GERÄTE

Oft werde ich gefragt was der Unterschied zwischen Pilates und Yoga sei. Einer der grössten Unterschiede für mich ist, dass beim Pilates mit Geräten trainiert wird. Mehr zu den Geräten und deren Wirkung entdeckst du in den nächsten Zeilen. Viel Spass beim Lesen!

Joseph's Mission war es mit seiner Methode, die er damals „Contrology“ nannte, die Welt zu verändern. Er beschrieb in seinen Büchern „Your Health“ und „Return to life through Contrology“ Dinge wie Body-Mind-Spirit Verbindung, Work-Life Balance und wie wichtig Bewegung für unseren Körper ist. Unser Körper ist gebaut für Bewegung. Unser sitzender Lebensstil ist dabei nicht förderlich. Er wusste, wenn wir aufhören unseren Körper in der Art zu bewegen wofür er gebaut ist, wird er auch aufhören in der Art zu funktionieren wie er gebaut ist.

So entwickelte Joseph Pilates ein Übungssystem, welches unseren Körper mit den natürlichen menschlichen Bewegungen in Verbindung bringt. Während seiner Zeit in England, wurde er während des ersten Weltkrieges ins größte britische Internierungslager für Zivilisten interniert. Hier entstanden seine ersten Ideen für Kräftigungsgeräte.

Bereits 1922 ließ Joseph Pilates seine erste Erfindung patentieren: die „Vorrichtung zur Beseitigung oder Besserung von Bein- und Fußfehlern o. derg.“. Er entwickelte spezielle Möbel zum besseren Sitzen oder Schlafen, die oft gleich in Kombination ein Körperübungsgerät darstellten.

Bei den Pilates Geräten werden nicht einzelne Muskelgruppen, sondern der ganze Körper in allen Grundpositionen angesprochen und trainiert. Jedes Gerät hat einen eigenen Schwerpunkt und die vielseitigsten Einsatzmöglichkeiten. Die Geräte können eine Übung erschweren, begleiten oder erleichtern. Sie sind mit Federwiderstand versehen, was zu einer gewünschten Bewegungsqualität und effizientem Training verhilft. Der Körper wird jeweils in eine ideale Ausgangsposition gebracht und von dort aus bewegt. Neue Bewegungsmuster werden schneller integriert, da sich das neuromuskuläre System unter dem Widerstand schneller adaptiert. Durch die beweglichen Stand-, Sitz- und Liegeflächen wird die Konzentration und Balance stetig gefordert und der Körper erhält eine bessere Form und Kondition. Vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen ist das Geräte Training für jedermann geeignet.

Die Methode von Joseph Pilates ist nicht nur zur Gesundheitserhaltung geeignet, sondern verhalf schon damals vielen Rehabilitationsklienten zu einer neuen Lebensqualität.

Heute arbeiten die meisten Pilates Studios mit folgenden Geräten:

> Reformer > Cadillac > Trapeze Table > Chair > Barrel



Reformer

Der universal Reformer ist das Herzstück in seiner Sammlung: „To reform you“. Eine Apparatur mit gleitendem Schlitten, an dem unterschiedlich starke Metallfedern befestigt sind. Durch die Seilzüge und die bewegliche Stand-, Sitz-, Liegefläche erhält das Training eine neue Dimension. Da gegen einen Widerstand gearbeitet wird,

können isolierte Bewegungen präzise ausgeführt werden und die Trainingsintensität gesteigert. Kurz: Kraftaufbau, Verbesserung der Koordination und Beweglichkeit und Optimierung der Haltung.



Trapeze Table

Der Trapeze Table, oder auch Cadillac genannt, ist ein bettähnliches Gestell mit Überbau an dem Federn, Stangen und Schlaufen angebracht sind.

Sie wirken assistierend und geben eine Bewegungsführung, eine Art Schlingentisch der ideal auch für Rehabilitationsklienten geeignet ist. Eine außergewöhnliche Vielfalt an Übungen ist

möglich - von sanfter, geführter Mobilisierung für Gelenke, zu kräftigenden unterstützenden Rumpf- und Rückenübungen, bis hin zu fortgeschrittener Akrobatik.

Heute findet man dieses Gerät in verschiedensten Variationen: an die Wand geschraubt als Wall Unit oder am Reformer als „Tower“ befestigt.

Chair

Joseph Pilates hatte seine Wohnung voller Geräte. So entwarf er einen Chair, der als Trainingsgerät und gleichzeitig Sessel zum Zeitung lesen verwendet werden konnte. Auch im kleinsten New Yorker Apartment, wo die meisten seiner Klienten wohnten, war somit ein Pilates Training

Es gibt verschiedenste Ausführungen: High Chair, Wunda Chair, Electric Chair, Arm Chair, Exo Chair, Combo Chair). Der Chair hat nur eine kleine Unterstützungsfläche, fordert und fördert deshalb Körperkontrolle, Balance und Stabilität.



Barrel

Der Ladder Barrel kombiniert eine Leitersprosse mit einer Fassoberfläche welche zum Dehnen, Kräftigen und Mobilisieren optimal geeignet ist. Die verschiebbare Basis verbunden mit der Leiter passt sich an die verschiedensten Rumpfgößen und Beinlängen an. Durch die Bogenform des Polsters verhilft er zur Kräftigung und Stabilisierung des gesamten Rumpfes und der Artikulation der Wirbelsäule.

Weitere Geräte

> Guillotine > Ped-O-Pull / Pedi Pole

Kleine traditionelle Geräte

> Matte > Bean Bag



Foot Corrector

"Vorrichtung zur Beseitigung oder Besserung von Bein- und Fussfehlern".

Toe Tensometer/Excerciser

verbessert das Zehenalignment, kräftigt die Füße und verbessert die Balance.



Neck Tensometer/Stretcher

um den Nacken zu kräftigen.



Breath-A-Cizer

um die Atmung zu trainieren.



Magic Circel

ursprünglich aus dem Eisenring eines Bierfasses gebaut.



pilates°bern

pilates°zürich

