



Wat is de Pilates® Methode?

De Pilates® Methode, ontwikkeld door de legendarische trainer Joseph Pilates, is een oefenmethode voor het hele lichaam. Met de nadruk op correcte ademhaling en de juiste balans tussen kracht en souplesse, gebruikt Pilates® de buik, de onderrug en de bilspieren als centrum van kracht, waardoor de rest van het lichaam vrij kan bewegen.

Wat maakt de Pilates® Methode anders?

Joseph Pilates geloofde dat correctieve oefening allereerst begint met een grondige analyse van het lichaam, gevolgd door een algehele training. Boven het zinloos herhalen van bewegingen, prefereerde hij enkele meer nauwkeurige bewegingen.

Pilates® maakt gebruik van zes elementen: concentratie, ademhaling, centrering, controle, precisie en vloeiende beweging. Dankzij deze mentale betrokkenheid ervaar je een nieuw soort bewustzijn. Deze lichaam-geest techniek is een efficiëntere manier van trainen.

Pilates® sessies worden afgestemd op de behoeften van iedere deelnemer. De sessies vinden gewoonlijk plaats met één trainer per client of in kleine groepen onder nauwlettend toezicht.

Voor wie is de Pilates® Methode?

Pilates® is toegankelijk voor iedereen of ze nu jong of oud zijn, een sportief of zittend leven leiden, of fysiotherapie krijgen. Pilates® is voor een ieder die zijn kracht en souplesse wil vergroten zonder daarbij overdreven spiermassa op te bouwen.

Bij regelmatige beoefening helpt Pilates® bij preventie van spierblessures en de vorming van littekenweefsel. Het is geen verrassing dat de methode voor het eerst werd toegepast door dansers, zoals Martha Graham en George Balanchine.

Toen de methode uiteindelijk werd ontdekt door fysiotherapeuten en de chiropractors, bleek Pilates® een zeer doeltreffend hulpmiddel te zijn bij revalidatie van patienten.

De toenemende vraag, bij gezondheidsbewuste mensen, naar een veilige, effectieve oefenmethode, heeft een groeiend aantal mensen ertoe gebracht de Pilates® Methode tot hun voornaamste bron van oefening te maken.

Voordelen van de Pilates® Methode

Dagelijkse activiteiten als zitten, staan, rennen, sporten, dansen of trainen in een fitnessruimte, versterken sommige spiergroepen maar laten anderen onderontwikkeld.

De musculaire onevenwichtigheid die daaruit voortvloeit, is niet als zodanig op te merken, maar het kan een bron van vermoeidheid, ongemak, pijn en zelfs immobiliteit worden. De Pilates® Methode voor Mentale en Fysieke Training bevordert harmonische en evenwichtige spierontwikkeling.

Personen die de Pilates® Methode consequent toepassen, ontdekken dat ze zonder daar bewust moeite voor te doen rechter zitten en lopen, zich gracieuzer bewegen, beter slapen en krachtigere spieren ontwikkelen. Joseph Pilates besteedde meer dan vijftig jaar aan de verfijning van zijn oefenmethode dat zowel de geest als het spierstelsel gebruikt om te komen tot mentale en fysieke harmonie.