Joseph Pilates rođen je 1880.g. u Njemačkoj blizu Duesseldorfa. Njegov otac je bio gimnastičar, a majka se bavila naturopatijom. U djetinjstvu je patio od astme i reumatske groznice te intenzivno proučavao metode vježbanja, yogu i zen. Fascinirale su ga grčke figure atletičara i postale mu uzor. Zajedno sa bratom Frederickom počeo se baviti boksom.

Preselio se u Englesku 1912.g. i radio kao instruktor samoobrane. Početkom 1.svj. rat interniran je u logor gdje je pomagao bolničarima u njezi ranjenika. Ovdje je razvio posebnu metodu vježbanja zvanu **"Contrology"** i sprave za vježbanje prilagođene ležećim pacijentima. Nakon povratka u domovinu angažiran je 1925.g. u obuci vojne policije u Hamburgu.

Dolaskom nacista na vlast odlučuje emigrirati u SAD gdje je u New Yorku otvorio prvi Pilates studio. Njegovu metodu prihvatili su plesači predvođeni *Marthom Graham* i *George Balanshinom* . Izdao je više knjiga u kojima je predstavio svoju metodu (Pilates' Return to Life Through Contrology). Umro je 1967.g. u dobi od 87.god., a njegov rad je nastavila supruga Clara. Danas u SAD ima više od 10 mil. polaznika Pilates tečajeva i oko 10.000 instruktora.

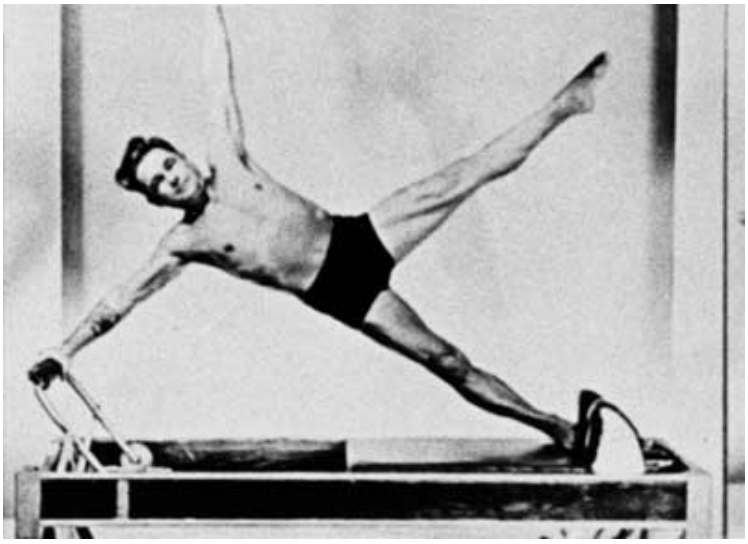
Principi Pilates metode

- poravnavanje - vježbanjem treba poravnati kralježnicu i ispraviti držanje
- centriranje - vježbajte trbušne mišiće za bolje držanje
- koncentriranje - ključni element za povezivanje uma i tijela
- kontrola - osnovna ideja Pilates metode je kontrola uma nad mišićima
- preciznost - fokusirajte se na preciznost umjesto na ponavljanja
- disanje - pravilnim disanjem poboljšavamo krvni protok
- "tečni pokreti" - pokreti trebaju biti povezani kao u plesača

Joseph Pilates osmislio je prvo 34 vježbe, a kasnije su slijedile mnoge druge. Postoje dvije vrste vježbanja: fitness Pilates i Pilates rehabilitacija.

Fitnes pilates se preporučuje za poboljšanje tjelesne forme, odnosno zdravlja, kao i u toku sportskih priprema, dok se rehabilitacijski pilates prakticira nakon različitih tjelesnih ozljeda.

Rehabilitacijski pilates se preporučuje pacijentima s traumama kostiju i mišića. Za laganije vježbe i istezanje potrebna je ravna površina, a za kompletniju tjelovježbu sprave za istezanje i naprave kojima se vježba gravitacija. Pilates treba prakticirati kontinuirano, tri do četiri puta tjedno, u trajanju od pola sata.



U Pilates studijima uglavnom se primjenjuje fitness. Prakticira se na podnoj prostirci (Pilates mat) uz rekvizite kao što su elastična vrpca, lopta i dr. ili na spravama (Cadillac, Pedi-Pole, Spine Corector). Savjeti za prakticiranje Pilates metode:

- budite fokusirani: smisao Pilatesa je ujediniti duh i tijelo i osloboditi organizam od stresa i napetosti
- potaknite protok energije: izbjegavajte nagle pokrete i pokušajte vježbati polako, ali fleksibilno poput plesa; energija treba slobodno "teči"
- odjenite se ugodno: obucite komotnu odjeću, majicu i hlače, te laganu obuću, ili vježbajte bosonogi

Pilates vježbe

1. vježba

Lezite na leđa. Ruke držite u zraku nekih 30 cm od poda, a noge podignite tako da budu po kutom od 45 stupnjeva od poda. Povlačite ih prema sebi pa ispravite. Dišite kroz nos i na usta tijekom vježbe. Pazite da pri izdahnu podižete glavu, ramena i ruke, a zatim udahnite.

Vježbu ponovite 20 puta, barem 3 puta tjedno, tijekom kojih ćete broj ponavljanja postupno povećati na 100.

2. vježba

Lezite na leđa, a ruke položite na pod, dlanovima prema dolje. Savijte koljena u kut od 90 stupnjeva tako da su vam listovi okomito na pod. Duboko udahnite. Izdahnite dok su vam mišići abdomena zategnuti. Podignite kukove od poda, a težinu tijela prebacite na ramena, ne na leđa. Ukoliko vas leđa zabole, prekinite s vježbom. Kukove zadržite u zraku 15 sekundi, opustite se te ponovite vježbu.

Vježbu nadopunite naizmjeničnim dizanjem desne pa lijeve noge. Sve to ponovite 20 puta, barem 3 puta tjedno, tijekom kojih ćete broj ponavljanja postupno povećati na 100.

3. vježba

Lezite na pod s rukama sa strane, savijenih koljena i stopala postavljenih na podu. Desnu nogu dignite prema stropu, i prste usmjerite prema gore. Izdahnite i zategnite mišiće abdomena. Udahnite. Nakon toga ispruženu nogu okrenite prema vanjskoj strani, zadržite malo pa vratite na početni položaj.

Vježbu ponovite 20 puta, barem 3 puta tjedno, tijekom kojih ćete broj ponavljanja postupno povećati na 100.

4. vježba

Lezite na leđa i privijte noge uz sebe, držeći ih rukama. Izdahnite dok podižete ruke, a udahnite nakon što ste zagrlili noge na koljenima. Sve to ponovite 20 puta, barem 3 puta tjedno, tijekom kojih ćete broj ponavljanja postupno povećati na 100.

Video

Pilates.com