

(1880-1967)

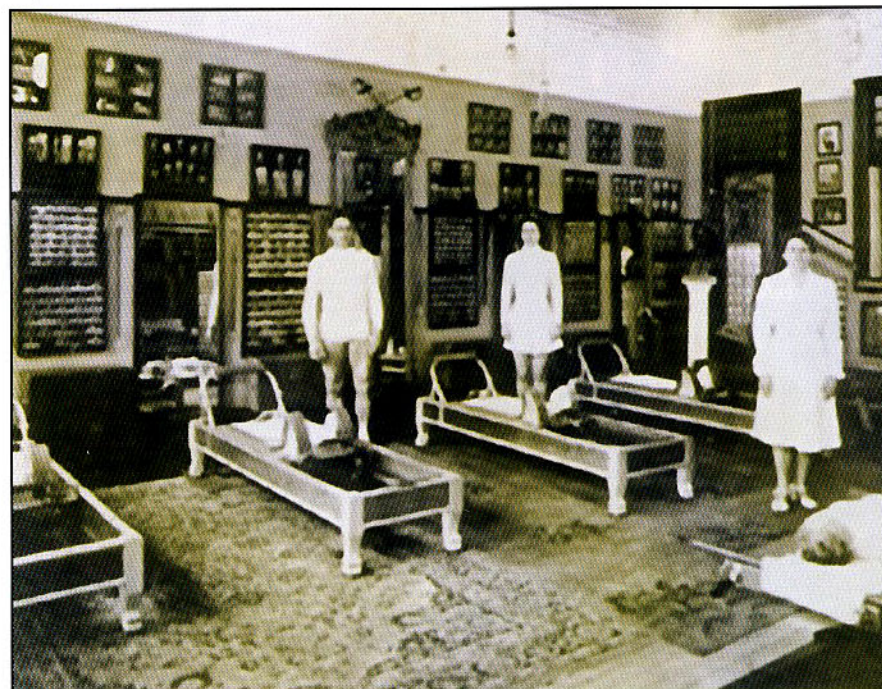
Der Deutsche Joseph Pilates schrieb schon 1923 „Fitness-Geschichte“

Die PILATES - Trainingsmethode wurde von dem Deutschen Joseph Hubert Pilates erfunden. Pilates wurde 1880 in der Nähe von Düsseldorf geboren und litt während seiner Kindheit unter Asthma, Rachitis und Gelenkrheumatismus. Mit Übungen und Krafttraining bekämpfte er seine schwache körperliche Konstitution und wurde bereits mit 14 Jahren wegen seines muskulösen und athletischen Körpers Modell für anatomische Zeichnungen. Als begeisterter Allround-Sportler beherrschte er viele Sportarten einschließlich Skifahren, Schwimmen, Tauchen, Boxen, Ringen (im römischen und griechischen Stil) und Gymnastik. 1912 wanderte Joe Pilates nach England aus und bildete in London als Selbstverteidigungsinstruktor u.a. die Detektive von Scotland Yard aus. In der Zeit des ersten Weltkrieges wurde Pilates mit anderen Deutschen als Staatsfeind vorsorglich interniert. Während der Gefangenschaft feilte er weiter an seinen Ideen und trainierte seine Mitgefangenen nach seinen Methoden. Der Grund, warum das Pilates-Trainingsgerät wie ein Bettgestell aussieht, ist wohl, dass in den Gefängniszellen ausser stabilen Betten, Eigendynamik und Freude an Innovation nichts Brauchbares vorhanden war. 1918 raffte eine Grippeepidemie tausende von Engländern dahin, aber keinen von Pilates trainierten Mitgefangenen. Dieses Ereignis bestätigte ihm die Effektivität seiner Trainingsmethode. Nach Kriegsende kehrte Joe Pilates für kurze Zeit nach Deutschland zurück, wo seine Methode vor

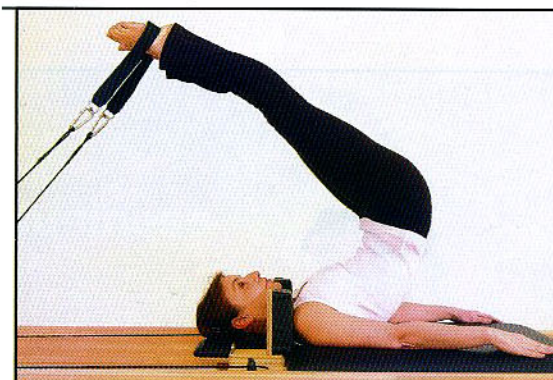
allem bei professionellen Tänzerinnen viel Anklang fand. 1923 wanderte er in die USA aus. Hier heiratete er dann später Clara, eine Krankenschwester, und eröffnete mit ihr in New York sein erstes Fitness-Studio. Ob Zufall oder nicht: Dieses erste Pilates-Trainingsstudio befand sich im selben Gebäude, in dem auch das „New York City Ballet“ trainierte und auch hier wurde seine Trainingsmethode ein voller Erfolg. Bis zu seinem Tod trainierte er in seinem Studio die bekanntesten Show-Stars; unter seinen damaligen Schülern waren auch Ballettgrößen wie Martha Graham und George Balanchine.

Joseph Hubertus Pilates starb 1967 im Alter von 87 Jahren und da er keinen Nachfolger hatte, geriet sein Lebenswerk in Vergessenheit. Doch die klassische Ballett-Tänzerin Romana Kryzanowska, eine ehemalige Schülerin, die in den vierziger Jahren bei Joe und Clara Pilates trainierte, erweckte 1970 in einem Studio in Los Angeles die Pilates-Methode zu neuem Leben.

Durch berühmte Hollywood Persönlichkeiten, die von der Pilates-Trainingsmethode begeistert waren, wurden Ende der achtziger Jahre auch die Medien auf die Pilates-Trainingsmethode aufmerksam und damit auch die breite Bevölkerung.



Das Pilates-Studio in New York.
v.l.n.r.: Joseph Pilates, Hanna Sakmirda, Clara Pilates



SHORT SPINE
Verlängerungsübung für die ganze hintere Rücken- und Beinmuskulatur.



KNEE STRETCH Mit dem UR wird die Verlängerung der Beinstreck- und Beckenmuskulatur erreicht.

Joe Pilates sagte schon in den vierziger Jahren: „**Ich bin der Zeit um fünfzig Jahre voraus**“ und er sollte Recht behalten. Heute trainieren viele Hollywood-Stars wie z.B. Madonna, Sharon Stone, Courtney Cox, Stella Tennant, der Flamenco-Tänzer Joaquin Cortes und die Athleten des Melbourne Rugby-Teams nach der Pilates-Methode und tragen dazu bei, dass diese Trainingsart mittlerweile international bekannt ist.

Alleine in den USA trainieren über fünf Mio. Menschen mit seiner Methode und die Zahl der Anhänger wächst von Tag zu Tag. Tausende besitzen zudem in ihrem Eigenheim ein Pilates-Trainingsgerät.

70 Jahre nach Erfindung der Pilates-Trainingsmethode, also erst Anfang der neunziger Jahre, wurden zudem Physiotherapeuten auf diese einmalige Trainingsmethode aufmerksam. Heute gibt es viele Physiotherapien, vor allem in den USA, die diese Methode nicht nur zur Rehabilitation, sondern auch zur aktiven Prävention einsetzen.

Auch in Europa, wie z.B. in Deutschland und der Schweiz, werden Pilates-Trainingsstudios eingerichtet.



SIDE ARMS

Mit dem UR werden die Arme und die Schultermuskulatur trainiert.