

## Fordeler med Pilates

Treningsformen er utviklet av Josef Pilates og er basert på begrepet "contrology" som henspiller på opptrening av- og kontroll av stabiliserende mage- og ryggmuskulatur. Tidligere var pilatesmetoden forbeholdt dansere og toppidrettsutøvere som har behov for styrketrening som gir dem lange og smidige muskler. I dag brukes den over hele verden og stadig flere terapeuter bruker den som en del av en aktiv behandling og den har en forebyggende effekt.

Pilates er en rent fysisk treningsform med stabilitet og kroppskontroll som mål. Målet er å bygge den indre støttemuskulaturen grundig opp fra bunnen av, og dermed bære kroppen vår på en korrekt måte. Øvelsene er rolige og skånsomme samtidig som de er effektive. Øvelsene er nødvendigvis ikke så spesielle, men det er måten vi gjør dem på. De vil bli utført med personlig veiledning for å sikre korrekt utførelse for maksimalt utbytte.

Josef Pilates sa: "En øvelse utført korrekt, er verd timer med feiltrening". Ved regelmessig pilates trening vil du få en sterkere og mer utholdende muskulatur. Du vil bli mykere og få økt bevegelighet. Kroppsholdningen blir bedre og du vil lære å bruke kroppen på en mer korrekt måte. Ikke minst vil treningen gi deg energi.

Josef Pilates sa:

- Etter 10 ganger vil du kunne føle forskjell.
- Etter 20 ganger vil du kunne se forskjell.
- Etter 30 ganger vil du ha en helt ny kropp.

