

True-Pilates

Kraft, Dehnung, Kontrolle

TEXT UND FOTO TRUE-PILATES.AT

TTrue-Pilates steht für die originale Pilates Methode der New Yorker Schule von Romana Kryzanowska „Romana's Pilates“, so wie sie von J. H. Pilates entwickelt und weitergegeben wurde. Die Pilates-Methode ist ein Trainings-Programm, erdacht und konzipiert von J. H. Pilates (1880 - 1967) um die Muskeln zu dehnen und zu stärken. Pilates ist ein komplettes Ausgleichstraining, das Flexibilität, Koordination, Kraft und Tonus verbessert.

Pilates in 3 Worten: Kraft, Dehnung, Kontrolle.

Diese Technik, entwickelt um die Jahrhundertwende, steht heute hoch im Kurs. Das komplette Programm besteht aus mehr als 500 Übungen und ist darauf ausgerichtet, Körper und Geist gleichzeitig in Einklang zu bringen. Der Schwerpunkt des Trainings liegt auf der Stärkung des „Powerhouse“. Das sind die untere Bauch- und Rückenmuskulatur, die Gesäßmuskeln und Beckenbodenmuskulatur. Dabei wird in Kombination auch gleichzeitig die tief liegende Skelettmuskulatur trainiert.

Originales Pilates ist nicht dafür gedacht, zu Hause alleine mit Büchern oder Videos erlernt zu werden. Wenn die Übungen nicht in ihrer vorgesehenen Präzision ausgeführt werden, bleiben sie meistens wirkungslos, bzw. ist es möglich sich dabei zu verletzen. Pilates Lehrer benötigen viele Jahre an praktischer Erfahrung und regelmäßiger Weiterbildung um das gesamte bestehende Pilates System zu beherrschen. Originales Pilates kann man ein Leben lang intensiv studieren, ohne die Begeisterung an der Vielfalt und Komplexität der Trainingsmöglichkeiten zu verlieren.

Es sind nicht alle Pilates Übungen für jede Person geeignet. Es ist sehr wichtig, dass ein professionell ausgebildeter Lehrer nach IITP die für

die jeweilige Person, passenden Übungen zusammenstellt und mit ihr gemeinsam erlernt. Erst dann sollte man auch zu Hause diese Übungen trainieren. Bei der originalen Pilates Methode „True-Pilates“ oder „Romana's Pilates“ werden nur die originalen Pilates Geräte von „Gratz Industries New York“ verwendet. Die Matten-Übungen werden ohne zusätzliche Hilfsmittel wie Bälle, Gummibänder oder ähnliches ausgeführt. Originales „True-Pilates“ versteht sich, im Sinne seines Begründers, als ganzheitliche Methode, die bis heute bewiesen hat, ohne Veränderungen oder Vermischungen mit anderen Therapien als Sport-, Gesundheits- und Rehabilitationstraining zu funktionieren. In Wien gibt es derzeit die Möglichkeit das originale Pilates im Pilates Studio Halwax und im Pilates Center Vienna (Studio Gabriella Cimino) zu trainieren.

Das Pilates Studio Halwax.



Die gebürtige Ungarin und akademische Balletttänzerin Sylvia Halwax, eröffnete vor rund zwei Jahren in der Schwarzschanerstrasse 11, 1090 Wien ihr Pilates-Studio. Schon während ihrer Tanzkarriere wurde ihr das wichtige Zusammenspiel zwischen Körper, dem richtigen Training und professioneller Sportausübung bzw. Tanzperformance bewusst. Sie war von 1983 - 1987 Mitglied des ungarischen Staatsopernballetts in Budapest und von 1988 - 1991 Mitglied des Wiener Staatsopernballetts.

Nachdem Sie sich immer intensiver mit der Pilates Methode beschäftigte, war es für sie wie eine logische Konsequenz, Pilateslehrerin zu werden. Sylvia Halwax ist seit 2003 zertifizierte Pilates-Trainerin und sie hat ihre Prüfungen bei

Romana Kryzanowska in New York gemacht. Ihr Wissen als erfahrene Balletttänzerin und die umfassende Ausbildung bei „Romana's Pilates“ gibt sie jetzt kompetent an ihre Kunden weiter.

Das Pilates Center Vienna in der Kandlgasse 6A/2

wird von Gabriella Cimino geleitet. Sie ist gebürtige Italienerin und seit 1998 geprüfte Pilates Lehrerin („Romana's Pilates“ IITP Instructor Level 3). Gabriella Cimino ist in Österreich, für die Pilates-Ausbildungen der Schule „Romana's Pilates New York“ verantwortlich. Schüler der originalen Pilates Methode müssen jetzt nicht mehr ein bis zwei Jahre nach New York, Paris oder Den Haag übersiedeln, um eine professionelle Pilates Ausbildung zu bekommen, sondern können alle Seminare und praktischen Übungen in Wien absolvieren.



Es finden in beiden Studios Gruppenstunden (mat-class) und Einzelstunden (one on one) für Kunden aller sportlichen Niveaus und Altersgruppen statt. Vor der ersten Stunde gibt eine persönliche Beratung Überblick über die individuellen Möglichkeiten des Pilates-Trainings. Ihr Pilates Trainer stellt dann passend, zu der körperlichen Gesundheit des Kunden, ein individuelles Pilates Aufbauprogramm zusammen. Eine Stunde Pilates-Training macht nicht müde, sondern erfrischt und motiviert.

Weitere Informationen unter

www.true-pilates.at Tel.: 0650 4531 825

www.pilatescentervienna.com Tel.: 526 58 10

mitglied des wirtschaftszirkels im balletclub