

Der Pilates Reformer

Der Pilates Reformer nutzt verstellbare Federn, Rollen und einen verschiebbaren Wagen, um Widerstand für ein Ganzkörpertraining zu bieten. Er stärkt Muskeln, verbessert Flexibilität und Haltung und fördert ein effizientes Zusammenspiel der Muskelgruppen.

Vorteile:

- Ganzkörperkräftigung durch Widerstand mit Armen, Beinen und Rumpf
- Verbesserung von Balance und Körperausrichtung
- Gelenkschonendes, dynamisches Training

Der Wunda Chair

Der Wunda Chair ist eine Box mit gepolsterter Sitzfläche und einem federunterstützten Pedal. Die Federkraft kann angepasst werden, um Übungen leichter oder intensiver zu gestalten.

Vorteile:

- Stärkung der Rumpfmuskulatur und Bauchmuskeln
- Verbesserung von Haltung und Ausrichtung
- Förderung von Balance und Koordination
- Gelenkschonendes Training
- Aufbau von Kraft in Armen, Beinen, Rücken, Schultern und Nacken
- Erhöhung von Flexibilität und Beweglichkeit

Der Pilates Cadillac & Tower

Der Cadillac, auch Trapez Tisch genannt, ist ein vielseitiges Gerät mit verstellbaren Federn, Stangen, Gurten und Schlaufen. Zusammen mit dem Tower ermöglicht er Übungen von sanften Dehnungen bis zu fortgeschrittenen akrobatischen Bewegungen.

Vorteile:

- Vielseitige Trainingsmöglichkeiten für alle Fitnesslevels
- Synergistische Wirkung mit anderen Pilates-Geräten
- Widerstandssteigerung für Muskelaufbau und Kontrolle
- Verbesserung von Körperbewusstsein, Haltung und Beweglichkeit
- Sanfte Dehnung und Entlastung von Rücken und Schultern

The Pilates Reformer

The Pilates Reformer is a machine with springs, pulleys, and a sliding carriage that provides adjustable resistance for a full-body, low-impact workout. It strengthens muscles, improves flexibility, posture, balance, and body alignment.

Benefits

- Builds strength and endurance using spring-based resistance.
- Engages core, arms, and legs for a full-body workout.
- Improves posture and alignment by retraining movement patterns.
- Promotes controlled, efficient movement.

The Wunda Chair

The Wunda Chair, designed by Joseph Pilates, is a compact piece of equipment with a padded seat and a spring-loaded pedal. Its adjustable resistance makes exercises easier or more challenging.

Benefits

- **Core strength:** Engages deep abdominal and stabilizing muscles.
- **Posture:** Strengthens back and core for better alignment.
- **Balance & coordination:** Improves stability and control.
- **Joint-friendly:** Low-impact and suitable for rehab or joint issues.
- **Strength & flexibility:** Builds total-body strength while increasing mobility.

The Pilates Cadillac (Trapeze Table) & Tower

The Cadillac or Tower features a raised platform with a metal frame, springs, straps, and bars for resistance and support. It offers everything from gentle stretching to advanced strength training, ideal for all fitness levels.

Benefits

- Adds resistance and support to enhance mat-based Pilates exercises.
- Builds strength, flexibility, and body awareness.
- Helps improve control and alignment by “teaching” muscles correct engagement.
- Aids rehabilitation while allowing progressive challenges.
- Encourages relaxation and muscle release through controlled movement.