

Pilates

– hyväksi sinulle ja kehollesi



Keskittyminen ja palautuminen

Kirjoittanut: Lene Gilkrog



Monilla on käsitys että pilates on tarkoitettu keski-ikäisille naisille jotka eivät kuntoile ja jotka haluavat siloittaa appelsiini-ihoaan. Ja kyllä, pilates sopii heille, mutta se on hyväksi kaikille muillekin. Lapset, aikuiset, isokokoiset, pienet, huippu-urheilijat, hölkkääjät, treenaamattomat - kyllä, kaikille sopii pari tuntia pilatesta viikossa. Pilates ei tee sinusta vain vahvaa ja notkeaa, se myös valmistaa sinua kaikenlaiseen liikkeeseen, oli se sitten esimerkiksi juoksemista, tanssia tai pyöräilyä. Tästä artikkelista voit lukea miten keho kehittyy pilateksesta.

Tehokasta kaikille

Monet ammattitanssijat käyvät pilateksessa vahvistaakseen ja vakauttaakseen kehoaan. Mutta viime vuosina ovat monet eri lajien huippu-urheilijat seuranneet heidän esimerkkiään. Juoksijat, palloilulajien harrastajat, purjehtijat, sulkapalloilijat, tenniksen ja golfin pelaajat ovat huomanneet, että he hallitsevat liikkeitään paljon enemmän, presterar bättre ja saavat siten vähemmän vammoja kun käyvät pilateksessa säännöllisesti.

Kaikille urheilijoille pilates on erittäin tehokas liikuntamuoto joka paitsi tekee kehosta salskean, vahvan ja notkean, tekee joka päiväisistä askareita helpompaa – oli sitten kyse raskaiden ostoskassien kannosta tai toisen urheilulajin harrastamisesta. Pilates tekee kehollesi nimittäin jotain mitä vai harva urheilumuoto tekee. Harjoitukset treenaavat kehon jokaista pienintäkin lihasta ja näin kehittää kaikkien kehonosien yhteistyötä.

Vahvista lihaksia!

Pilateksen avulla voit vahvistaa ja kehittää kaikkia kehoasi lihaksia. Erityisesti kehittyvät sisäiset vatsa- ja selkälihaksia ja siten vyötäröstäsi tulee vahvempi ja vatsasi pysyy paikoillaan eikä valahda ulos housuista. Pilates kehittää luonnollisesti myös kehon muita lihaksia ja voit jopa sopeuttaa treenin tiettyyn tarkoitukseen siten että vältät mahdollisia loukkaantuneita alueita. Pilateslaitteet on suunniteltu siten, että voit harjoittaa erilaisia treenejä eri lihaksille.

Erinomaista on se, että venytät lihaksia samalla kun vahvistat niitä. Lihaksista tulee sekä kauniisti treenatut että notkeat.

Hallitse kehoasi!

Pilates auttaa sinua tulemaan tietoiseksi jokaikisestä kehoasi lihaksesta. Hyvä pilatesohjelma auttaa löytämään unohdetut lihakset, vahvistaa niitä ja opettaa niitä yhteistyöhön koko muun kehon ja hermoston kanssa. Harjoitukset kehittävät siten että harjoittelet yhtä tiettyä lihasta muun kehon avustuksella. Tällä tavalla kehon täytyy käyttää pieniä lihaksia joita ei tule treenattua perinteisissä voimailulaitteissa. Pienet lihakset edistävät osaltaan hyvää kehonhallintaa ja tasapainoa, samoin hallitset liikkeesi paremmin.

Venytä selkää!

Pilatesharjoitusten kyky vahvistaa vatsa – ja selkälihaksia on hyväksi kehonhallinnalle. Kaikki kehon lihakset saavat paremmat työskentelyolosuhteet kun selkä on suorassa. Selkä toimii paremmin ja kaikki liikkeet on



helpompi tehdä. Kun sinulla on suurempi kehon asento, saat myös enemmän tilaa rintakehään ja palleaan, ja siten hengittämisestä tulee tehokkaampaa ja ylipäänsäkin helpompaa.

Keskity ja rentoudu!

Kun liikkeesi ja hengityksesi työskentelevät yhteen tunnet kehosi paremmin. Pilates on loistava liikuntamuoto jossa työskennellään intensiivisesti hengityksen kanssa ja sillä on erittäin hyödyllinen sivuvaikutus: hengitysharjoitukset ovat rentouttavia ja samanaikaisesti opit helpommin keskittymään.

Kaikki hyötyvät pilateksesta.

Fitnessharjoittelija

Pilates on täydellinen vastapaino kuntosalin perinteiseen voimaharjoitteluun. Perinteinen voimaharjoittelu keskittyy suurien lihasryhmien treenaamiseen, joka voi jäykistää, jyrköittää ja epäsuhteuttaa kehoa. Pilates ojentaa kehoa ja tekee lihaksista pidemmän näköiset. Pilateksessa harjoitetaan kehon pieniä lihaksia, esimerkiksi vyötäröä ympäröiviä lihaksia, jotka auttavat sinua saamaan paremman ryhdin, litteämmän vatsan ja kauttaaltaan vahvemman kehon.

Juoksija

Eryteisesti juoksija tarvitsee hyvintoimivan sydän-keuhkoelimistön. Pilates notkistuttaa hengityslihaksistoa ja parantaa siten kehon hapenottokykyä harjoittelun aikana. Pilates antaa hyvän peruskunnon, joka monelta juoksijalta usein puuttuu. Lisäksi pilates vahvistaa alaselän lihaksistoa jotka altistuvat juostessa kovalle kuormitukselle. Pilates vahvistaa myös jalkoja, mikä on tärkeää hyvälle juoksuaskeleelle.

Uimari

Pilates parantaa uimarin notkeutta niin, että hänen uintiliikkeensä laajenee ja siten uintiveto pitenee. Lisäksi tietoisuus kehostaan auttaa uimaria tekemään liikkeet virtaviivaisemmin ja siten vähentää veden vastusta. Pilatesharjoittelun hengitysharjoituksista on uimareille erityistä hyötyä, onhan se luonnollisista syistä erityisen tärkeää uimareille.

Pyöräilijä (ja uimari)

Pyöräily voi rasittaa selkää, sillä pyörässä istutaan eteenpäin kumartuneena pitkän aikaa. Pyöräilijät voivat vahvistaa selkäänsä tehokkailla pilatesharjoituksilla. Lisäksi vatsalihakset ovat tärkeitä pyöräilijöille, joten mitä paremmat vatsalihakset sitä kauemmin pystyy pyöräilijä nojaamaan kohti tankoa ilman vatsa- ja selkälihakkipuja.

Pallolajien harrastaja

Tietoinen lihastyöskentely pilateksessa viimeistelee liikeradat ja kehontuntemuksen. Nämä ovat tärkeitä pallolajien harrastajille sillä he usein tekevät äkkinäisiä liikkeitä pelin aikana. Pilateksen notkeus- ja tasapainoharjoitukset hyödyttävät myös pallolajien harrastajia, sillä ne lisäävät liikkuvuutta sekä voimaa.

Mailapelaaja

Tennis-, squash- ja sulkapallonpelaaja saavat pilateksesta paremman liikkeidensä kontrollin. Mailalajien yksipuoliset liikkeet aiheuttavat epätasapainoisen kehonrakennuksen. Pilates auttaa tähän tasapainoisella koko kehon harjoittelullaan. Mailapelaajille tämä tarkoittaa muun muassa pienempää riskiä loukkaantumiseen.

Golffaaja

Monet golfinpelaajat käyttävät pilatesta vahvistaakseen selkäänsä, vatsaansa ja hartioitaan. Pilates auttaa golffaajaa vakauttamaan kehonsa ennen lyöntiä, mikä tarkoittaa tarkempaa lyöntiä. Lisäksi golffaaja rentoutuu kun hän oppii, että keho ja hengitys toimivat yhteen.

Tanssija

Jos pidät tanssimisesta, on hyvä viimeistellä sitä pilateksella. Monet sulavat tanssiliikkeet vaativat voimaa ja kontrollia, joita saat pilatesharjoittelusta – erityisesti pilateslaitteilla harjoittelusta.

Yhteenveto

Pilates ei vain tee ihmeitä voimakkuudellesi ja kehonhallinnallesi. Tämä tavoitehakuinen harjoitusmuoto voi myös tehdä sinusta

paremman urheilijan. Hallitset kehosi ja liikteesi paremmin samalla kun vahvistat lihaksiasi. Annat myös kehollesi paremmat työskentelyolosuhteet hengitystekniikkasi ja kehonhallintasi parantuessa. Viimeiseksi mutta ei vähäisimpänä pilates rentouttaa ja saat vahvemman henkisen suorituskyvyn arkielämään.

Myyttejä ja faktaa pilateksesta

Hoikentaako pilates?

Kyllä! Huolimatta siitä, että pilatesliikkeet ovat rauhallisia eivätkä kuluta itsessään paljon kaloreita kokevat monet, että pilateksella saa hoikemman olemuksen. Tämä johtuu siitä, että pilates tekee kehosta kiinteämmän, ja siten näyttää hoikemmalta. Lisäksi pilates vahvistaa lihaksia ja mitä suuremmat lihakset sinulla on, sitä enemmän kulutat joka päivä. Lisäksi intensiivinen keskittynyt hengittäminen käynnistää ruansulatuksen ja lisätä kulutusta.



Saako pilateksesta litteämmän vatsan?

Kyllä! Pilatesharjoituksissa tehdään paljon vatsalihaksia ja selkärankaa kiertäviä lihasryhmiä. Kuvaannollisesti lihakset vetävät vyötärön tiukaksi ja vatsasi litistyy.

Voiko pilates ehkäistä loukkaantumisia?

Kyllä! Pilates opettaa sinua liikkumaan oikein sekä oppimaan tuntemaan kehosi paremmin, mikä suuressa määrin ennaltaehkäisee loukkaantumisia. Oikeat liikkeet rasittavat vähemmän ja siten vähentävät loukkaantumisen riskiä.

Maataanko pilateksessa vain lattialla?

Ei, pilates on paljon muutakin kuin lattialiikkeitä matolla. Pilatesta voi treenata erityisesti pilatekseen tehdyillä laitteilla, jotka suunniteltiin noin 100 vuotta sitten kun pilates kehitettiin.

Saako pilateksesta lisää pituutta?

Kyllä ja ei! Keho ei kasva pituutta pilateksen avulla mutta se ojentuu siten, että saat hyvän ryhdin ja siksi voit näyttää pidemmältä. Katso peilistä kuinka tulet hieman pidemmäksi kun venytät itseäsi.

Saako pilateksesta pitkät kapeat lihakset?

Kyllä ja ei! Lihakset eivät tule pidemmiksi, mutta ne näyttävät pidemmiltä kuitenkin kaikki venytellyt lihakset pilatesharjoittelun jälkeen. Vastoin tavanomaista voimaharjoittelua, lihakset eivät kasva huomattavasti pilateksessa, vaan ne tulevat notkeiksi ja tehokkaiksi.

Näkykö kehossa kun on treenannut pilatesta 20 kertaa?

Kyllä! Pilateksen kehittäjän, Joseph Pilateksen

mukaan, 20 säännöllistä harjoituskertaa riittää siihen, että keho on tarpeeksi vahva jotta tulokset alkavat näkyä.

Lähdeviitteet:

Austin, D. (2003): Pilates for every body: strengthen, lengthen, and tone your body. Rodale.

Nymann, B. & Paarup, L. (2005): Politikens bog om Pilates. 1. udgave.

Paarup, L. (2005): Lun vintertræning inden døre: Træn kropsstammen med Pilates I: Magasinet løb nr. 3 2005.

