

Pilates

& venyttely

Selkeä ja
käytännöllinen
kotiharjoitteluopas

Heli Santavuori

Heli Santavuori

Pilates

& venyttely

Selkeä ja käytännöllinen opas kotiharjoitteluun

Valokuvat, piirrokset ja teksti:
Copyright Heli Santavuori 2015
Valokuvissa Veera Vepsäläinen

Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi
Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa
ISBN: 978-952-330-123-8

Johdantoa

Reiden
takaosan venytys
(sivu 32)



Miksi Pilates?

Pilates-menetelmä on sekä hellävarainen että tehokas kuntoilumuoto, joka sopii kaikille. Pilates kehittää kinesteettistä aistia, parantaa ryhtiä, notkistaa, voimistaa ja virkistää mieltä.

Jos olet aktiiviurheilija tai himokuntoilija, Pilates auttaa parantamaan suoritusta ja pitämään kuntoa yllä loukkaantumisten ajan.

Jos olet hyvin huonokuntoinen ja/tai ylipainoinen, Pilatesin avulla pääset liikkumisen iloista osalliseksi nopeasti niveliä rasittamatta, oman suorituskyykyysi puitteissa.

Jos olet aivan normaali ja haluat vain kiinteytyä, kaunistua ja saavuttaa paitsi paremman kunnon niin kokonaisvaltaisen hyvän

olon, ota ohjelmaasi Pilates - se on paras mahdollinen perusta kaikille muillekin liikuntaharrastuksille.

Jos kärsit erilaisista selkä- ja nivelpaivoista tai esim. hengityselinten sairauksista, Pilatesmenetelmä saattaa paitsi sopia sinulle, myös tuoda yllättävän suurta apua. Tällöin on kuitenkin hyvä keskustella asiasta esim. fysioterapeutin ja/tai lääkärin kanssa ennen toimeen ryhtymistä.

Jos sinulla on vaikea ryhtivika, Pilates auttaa. Tosin pelkkä itseopiskelu silloin tuskin riittää. Mahdotonta sekään ei ole, mikäli harjoittelet poikkeuksellisen ajatuksekskaasti ja pitkäjännitteisesti.

Mikä Pilates?

Menetelmän kehitti saksalainen Joseph Pilates 1900-luvun alkupuolella. Se sisältää aineksia mm. itämaisista lajeista, erityisesti joogasta, sekä länsimaisesta tanssitekniikasta.

Pilates Body Control -menetelmän kehittäjät kirjoittavat:

"Kaikki Pilates-ohjaajat ovat erilaisia, eivätkä mitkään Pilates-tunnit tai -kurssit ole täsmälleen samanlaisia. (...)

Pilates ei uskonut mihinkään viralliseen Pilatesopettajien koulutusohjelmaan. Hänen oppilapsensa jatkoivat menetelmän harjoitusten opettamista kukin omalla tavallaan. Nykyään Pilatesin menetelmästä on olemassa monia eri versioita, joista Body Control kehonhallintamenetelmäkin on yksi. Tämä ei ole suinkaan haitta, sillä rajoittavien sääntöjen puuttuessa menetelmä on voinut kehittyä ja siihen on voitu liittää uusia elementtejä. " (Robinson & Thomson: Pilates-menetelmä body control, Karisto, 1999)

Nykyäikaa kun eletään, monet ohjaajat ovat rekisteröineet "oman" Pilateksensa. Sellai-

nen on esim. Method Putkisto Pilates. *Pilates* ei kuitenkaan ole rekisteröity tuotemerkki. Se on yleisnimike samaan tapaan kuin karate, jooga tai baletti, ja yhtä lailla vapaasti käytettävissä.

Oma taustani on baletti ja nykytanssi, joista ammenetut perusasiat saattavat näissä ohjeissa painottua. Olenkin aina ajatellut että länsimaisen tanssitekniikan perusteiden tulisi kuulua peruskoulun opetusohjelmaan, niin paljon kehonhallintaa ja fyysistä itsetunteusta ne antavat. Mutta aikuisikään ehti-neelle ja kehostaan vieraantuneelle näiden asioiden oppiminen perinteisen tanssitreenin avulla voi olla tuskallisen vaikeata. Ainakin se oli minulle parin vuosikymmenen tauon jälkeen, nuoruuden huippukunnosta huolimatta. Hermoradat muistivat miten piti tehdä, mutta lihakset ja nivelet eivät enää totelleet. Pilates oli oikotie onneen. Kun tutustut seuraaviin ohjeisiin, huomaat varsin pian miksi.

Miksi tämä kirja?

Pilates-menetelmässä itse liikkeet ovat yksinkertaisia. Tämän vuoksi Pilates sopii erityisen hyvin kotiharjoitteluun. Tärkeintä on suoritustapa, joka vaatii selkeitä ja tarkkoja ohjeita.

Oppaita onkin ilmestynyt kiitettävä määrä, mutta parhaimmat niistä ovat loppuunmyytyjä. Kirjasto on aina hyvä vaihtoehto, mutta säännöllisen kunto-ohjelman oppimiseen tarvitset ainakin yhden oppaan joka on aina käsillä.

Jotkut kirjat ovat sitä paitsi ainakin vastaalkajalle aivan liian vaikeaselkoisia.

Tässä kirjassa on sarja Pilatesliikkeitä esiteltynä selkeällä suomen kielellä, niin että kokeilu olisi mahdollisimman helppoa. Kirja sisältää kaikki vasta-alkajan tarvitsemat ohjeet perusasennosta, ryhdistä, hengityksestä ja liikkeiden oikeasta suorittamisesta.

Kirjassa on kolme osaa yleisohjeiden lisäksi:

1. *Vasta-alkajalle* sopiva treenitunti (perusasento, selällään, kyljellään, vatsallaan).

2. Sarja *klassisia pilatesliikkeitä* joista voi ammentaa lisähaastetta.

Suosittelen pitämään ensimmäistä osaa runkona ja valikoimaan toisen osan liikkeistä siihen mukaan sopivaa lisähaastetta.

3. *Venyttelyohjeita*, jotka soveltuvat hyvin itsenäiseksi harjoitukseksi tai pilatestreenin lopuksi. Siinä käydään läpi tärkeimmät lihakset, ja jokaisen kohdalla neuvotaan useita erilaisia venyttelyasentoja.

Kirja sisältää aikaisemmin kokeiluluontoisesti nettimyynnissä olleet vihkoset (*Pilates 1 ja 2*) sekä venyttelyosuuden vihosta *Lämmittely & venyttely*.

Sisällys

Yleisohjeita	8
Seisten	11
Selällään	21
Kyljellään	45
Vatsallaan	57
Lisähaastetta	75
Venyttely	119

Yleisohjeita

Pilatesharjoitusten teho perustuu laatuun, ei määrään; keskittymiseen, tarkkuuteen ja tietoiseen suoritukseen, ei rehkimiseen. Sen vuoksi jo ennen harjoituksiin ryhtymistä on hyvä kiinnittää huomiota muutamiin perusasioihin.

Seuraavassa joitakin yleisohjeita mahdollisimman käytännöllisessä muodossa; niihin on hyvä palata aika ajoin sitä mukaa kun liikkeet käyvät tutuiksi.

Keskittyminen, kontrolli, tietoinen liike

Pilates itse kutsui menetelmäänsä "kontrolliaksi". Hän painotti paljon sitä, että vasta tietoinen liike on tehokas myös puhtaasti fyysisen suorituksen kannalta. Ajatukseton rehkiminen saattaa vahvistaa joitakin lihaksia tai lihasryhmiä, mutta se ei opeta kehon hallintaa eikä kinesteettistä aistia.

Tee siis harjoitukset ajatuksen kanssa: pyri tekemään asennot ja liikeradat puhtaasti. Kuuntele kehoasi ja kiinnitä huomiota ongelmakohtiin - myös niissä kehon osissa jotka eivät liiku. Etsi tasapainoa työskentelevien ja rentoutuvien sekä liikkuvien ja staattisten lihasten välillä. Kiinnitä välillä huomiota myös yksityiskohtiin kuten nilkkojen, sormien tai kaulan asentoon ja kasvojen lihasten rentouttamiseen.

Tämä kaikki vaatii keskittymistä. Varaa itsellesi rauhallinen aika ja paikka harjoitusten tekemiseen - anna itsellesi se oikeus. On parempi harjoitella aluksi hiljaisuudessa ja yksin vaikka 15 minuuttia, kuin tunnin häiriötekijöitä täynnä olevassa ympäristössä.

Tukikeskus

Kaikki tässä esitelty pilatesliikkeet kehittävät vartalon keskustaa. Ilman hyvää vatsan,

lantion, kylkien ja selän lihasten hallintaa mikä tahansa liikesuoritus jää ulkokohtaiseksi ja edistyminen pysähtyy jossain vaiheessa varmasti. Oikean perusasennon opetteleminen ja säilyttäminen on kaikki kaikessa. Käytännössä se alkaa syvistä vatsalihaksista ja ohjeesta: "napa kiinni selkärankaan". Tämä sääntö koskee jokaista liikettä ja asentoa.

Väärä lantion asento (notkoselkä/lattaselkä) säteilee myös muuhun ryhtiin, niin jalkoihin kuin yläselkään. Voit kokeilla mitä hartioillesi ja niskallesi tapahtuu, jos seisot tahallaan korostetussa, notkoselkäisessä asennossa. Väärät asennot jäävät vuosien mittaan pysyviksi ja muokkaavat vartaloa. Tätä kehitystä nykyihmisen on välttämätöntä vastustaa tietoisesti - ellei sitten kokonaan pysty välttymään istumasta tuoleilla, autossa tai näyttöpäätteen ääressä.

Pilatesharjoitukset sisältävät myös paljon selkärangan rullauksia, jotka lämmittävät ja venyttävät keskustan aluetta vastapainona voimistamiselle. Jos ryhtivirheet ovat muodostuneet pahoiksi, on kunnollinen ja sään-

nöllinen venyttely myös paikallaan. Erityisesti reiden takaosan, lonkankoukistajien ja rintalihaksen pidentyminen venyttelyn avulla saa ihmeitä aikaan.

Hengitys

Aluksi saattaa olla vaikea muistaa sekä liikettä että hengitysohjeita. Tästä ei pidä hermostua - liikkeet ovat kuitenkin varsin yksinkertaisia. Opettajissa on suuria eroja siinä miten etenkin alkeistunnilla hengitystä opetaan. Mielestäni kannattaa opetella liike ja oikea suoritustapa ensin ja liittää siihen hengitys vasta sen jälkeen.

Hengitys on kuitenkin olennainen osa näitä harjoituksia. Se antaa liikkeelle rytmin ja sulavuuden ja opettaa löytämään ja aktivoimaan alavatsan syvät lihakset.

Alavatsaa vedetään sisään erityisesti uloshengityksen lopussa. Uloshengitys tapahtuu yleensä liikkeen tai sen raskaamman osan aikana, sisäänhengitys taas taukopaikassa tai liikkeen kevyemmässä osassa.

Vatsa ei saisi pullottaa; samoin kuin useimmissa tanssitekniikoissa ja esim. voimistelussa, pilateksessa alavatsa pysyy sisäänvedettynä koko ajan. Tämä tekee normaalin hengittämisen vaikeaksi, ja esim. vatsahengityksen mahdottomaksi - se kuitenkin olisi aloittelijan hengitysharjoituksista tärkein.

Hengitysilmaa suunnataan sinne missä on "tilaa" - esim. jos olet kumartuneena polvien päälle, suuntaa hengitysilmaa rintakehän selkäpuolelle, kyljelläsi vastaavasti vapaalle kyljelle. Näin ahtaissakin asennoissa on mahdollista hengittää riittävän syvään.

Sekä sisään- että uloshengitys tapahtuu nenän kautta. Älä välitä äänistä, vaan hengitä reilusti.

Hengitystä ei missään vaiheessa pidätetä. Mutta uloshengityksen lopussa voi olla pieni viive, ei varsinainen pidätys.

Pilatesliikkeissä käytetty hengitystapa ei ole yleinen ohje arkielämään, se ei ole "oikea tapa hengittää". Eihän kukaan arkielämässä kulje vatsa jatkuvasti sisäänvedettynä.

Jatkuva liike, sulavuus

Pilatesharjoitukset tehdään ilman taukoja, jatkuvana liikkeenä. Vasta silloin ohjelman teho todella tuntuu. Pyri ensin tekemään yksittäinen liike tasaisesti, yhtenä virtana. Sen jälkeen kaksi tai kolme liikettä peräkkäin, ja lopulta koko ohjelma.

Harjoittelun tätä puolta ei pidä väheksyä: se kehittää kinesteettistä aistia ja tekee lähes meditatiivisen olon. Liikkeellä on oma rytminsä silloinkin kun sitä ei tehdä varsinaisesti musiikin tahtiin. Liikkeen suunnan muuttuminen voi olla pehmeä, rytminen "isku". Opi kuulostelemaan liikkeen rytmia.

"Jakuvan liikkeen" ensimmäinen sääntö on kuitenkin turhan karsiminen. Sulava ja rento varmuus lähtee siitä. Vältä siis ylimääräistä nykimistä, aiheettomia taukoja tai poikkeamisia liikeradalta, samoin kuin turhaa pingottamista.

Voit tehdä liikkeet oman hengityksesi tahdissa, kuitenkin tarpeeksi hitaasti niin että ehdit havainnoida mitä teet.



Pilatestreenistä jää hyvä olo. Pilateksesta tavallinen kuntoilija saa saman kehotuntuman kuin huipputanssija tai voimistelija - tiedon omasta kehosta ja sen mahdollisuuksista. Huippuharrastaja pääsee takaisin perusasioiden äärelle.

Pilatesta on toki monta erilaista versiota, aina opettajan mukaan. Se kehittyy koko ajan. Samaa tahtia kuin kehittyy itämaisten ja länsimaisten liikuntalajien parhaiden puolten yhdistäminen - kohti kokonaisvaltaista kehon ja mielen hallintaa.

Lisätietoa: helisusa.info



9 789523 301238