

PILATEKSEN MAIHINNOUSU

Pääkaupunkiseudun on hullaannuttanut laji, jossa syvä vatsalihas otetaan käyttöön

Yksi rakastaa jytke-aerobicia, toinen valitsee kuiskausta muistuttavan joogan. Kolmas kuntoilija ei ole vielä löytänyt sitä sydämenkäypää lajiaan. Tähän rakoon iskee liikuntapedagogi Marja Putkisto, joka on tuonut Suomeen jo oman syvävenytyksensä Method Putkiston. Nyt maihin on noussut hänen kipparoinanaan Pilates, jonka juuret ovat tosin 1900-luvun alussa ja saksalaiherrassa Joseph Pilates.

–Tarjosin Pilatesta Suomeen jo 14 vuotta sitten, mutta nyt aika on sille valmis, Lontoossa asuva Maja Putkisto kertoo.

Sinä aikana hän ehti kehittää lajille sopivan suomenkielisen sanaston, johon kuuluvat muun massa sellaiset sanat kuin tukivoimapisteet ja ydintuki.

Käytännössä Pilates on mielen ja kehon yhdistelmä. Siinä tehdään keskittyneesti tiettyjä liikesarjoja 6–12 kertaa. Vaihtoehtona ovat alkeis-, keski- ja jatkotaso.

–Tämä on voimistelumenetelmä, jossa harjoitellaan lihasten kytkeytymisjärjestystä ja opetellaan käyttämään syviä vatsalihaksia.

Pilates jyrää Helsingissä nopeaa tahtia. Kouluttajia on parikymmentä, ja kesän aikana Marja käy pitämässä kursseja Suomessa. Kirjakaupoista löytyy myös lajia esittelevä kirja ja videokasetti. Ulkomailla Pilateksen nimeen vannovat sellaisetkin kuuluisuudet kuin Madonna ja futispelaaja Aki Riihilahti. Marja Putkisto lupaa, että selkäsairauksia poteville lakista on apua – ja ryhti paranee.

– Suomalaiset ovat niin sisukasta kansaa, että jos epäily kääntyy innostumiseksi, olemme maailman ryhdikkäintä kansaa, Marja nauraa.

Testitunti oli energiapaukku

MARIA MÄKINEN

Täpötäysiin aerobicsaleihin kyllästynyt Ilta-Sanomien urheilutoimittaja Maria Mäkinen testasi Pilates-tunnin.

Olen aktiiviliikkuja ja kokeillut hyvin monenlaisia lajeja. Täpötäydet aerobicsalit ja jumputijumputi-musiikin olen jättänyt lopullisesti taakseni. Lähdinkin mieluusti kokeilemaan Marja Putkiston Pilates-tuntia. Odotin jotain joogantyylistä, venyttelyyn pohjautuvaa tuntua. Mitä sitten sain?

Reilun tunnin jälkeen oloni ei ollut syvävenynyt, mutta ehdottomasti pirteämpi kuin ennen Pilatesta. Tuntui kuin olisin hengittänyt tuplamäärän happea. Pää tuntui kirkkaalta ja olo oli kevyt. Tunnilla keskityttiin lähinnä oikeaan hengitystekniikkaan. Hauskaa, että jumppapatjalla makeilu ja hengittely voi olla tehokasta!

Liikkeet eivät olleet vaikeita ensikertalaisellekaan, mutta vaativat keskittymistä hengitystekniikan löytämiseksi. Kuten kaikissa uusissa lajeissa, liikunnallisuudesta on Pilatesta aloittavalle varmasti hyötyä. Putkisto lupaa, että pömpömaha häviää parinkymmenen Pilates-tunnin jälkeen. Mahasta viis, mutta aerobicitunnista on tullut harvoin yhtä hyvä olo kuin Pilateksesta. Siinä on jo tarpeeksi hyvä syy mennä tunnille uudelleen.