

Teksti: Outi Jaakkola
Kuvat: Veikko Kallio

Pilates-rengas tai -vanne (magic circle) on yksi Pilateksessa käytetyistä välineistä – muita ovat mm. käsipainot, kuminauhat, kepit, voimistelupallot tai rullat. Rengasta käytetään lisävastuksena liikkeissä sekä osittain myös luomaan painovoiman lisäksi toisen suuntainen vastus liikkeelle. Tavoitteena on opettaa lihasten yhteistyötä. Alkuperäinen Pilates-metodi sisälsi aluksi vain lattialiikkeitä, jotka sopivat hyvin kotijumpaksi.

Nykytutkimuksen mukaan niska-hartiaseudun kipuja saadaan vähennettyä vahvistamalla kaularangan etuosan lihaksia. Toista liikettä 3 x 10 suoraan eteen ja viistosti molemmille sivuille.

Alaselän ja lantionseudun jumiin löytyy apu lantion vakauttamisesta. Se saavutetaan pallean, syvien vatsalihasten, pinnallisten vatsalihasten, syvien selkälihasten sekä lonkan lähentäjälihasten ja lantionpohjalihasten yhteistyöllä. Purista vanne litteäksi molemmin puolin 1-3 x 10–15. Paina alas – hengitä ulos. Pidä tämä samalla lantionpohjalihaksia. Älä kiirehdi.

Niskan ja hartiat saat rentoutettua vahvistamalla lapaluiden alatukilihaksia ja hallitsemalla vatsalihakset hyvin. Istu polvillasi. Hengitä ulos ja vedä vatsa sisään. Paina vannetta alaspäin olkapäät alhaalla ja kuvittele pumppaavasi ilmapatjaa. Toista 1-3 x 10. Ellet voi olla polvillasi, voit istua inkariasennessa.

Konttoristin unelmaharjoitus vahvistaa kaularangan etupuolen lihaksia sekä lapaluiden tuki- ja vatsalihakset. Kurota rengasta eteen ja ylös ja nosta pää sekä hartiat alustalta niska pitkänä. Huomaa, että selkä pitää olla vähän kaarella irti lattiasta.

Kehon käyttöohjeet
Käyttöohjeet keholle
Käyttöohjeita keholle
Valloita kehosi takaisin
Löydä kehosi uudestaan
Keho hallintaan

Lapsena jokainen liikkuu luonnostaan oikein, mutta sitten tapahtuu jotain. Miksi selkä- ja niskavaivat ovat niin yleisiä? Pilates-ohjaaja, Olympiajoukkueen fysioterapeutti Jarmo Ahosen mielestä olemme kadottaneet kehon hallinnan.

– Suurin osa suomalaisista liikkuu virheellisesti. Se näkyy tuki- ja liikuntaelinten vaivoissa, joista etenkin aikuiset kärsivät. Esimerkiksi nivelet kestävät aivan hyvin koko eliniän, jos niitä kulutetaan oikein. Puhdas liike ei kuluta, vaan elvyttää niveltä. Ongelmia tulee, kun niveliä rasitetaan väärissä asennoissa, Ahonen perustelee.

Poikamainen ja ketterä mies on toiminut alan aitiopaikalla yli 30 vuotta. Työ Suomen Urheiluliiton ja Kansallisoopperan balettianssijoiden fysioterapeuttina on kasvattanut vankan ammattitaidon, ja Ahosen lukuisat liikuntaa käsittelevät kirjat ovat kuluneet alan opiskelijoiden käsissä.

– Olen kirjoittanut 528 sivua kävelemisestä, mutta vasta nyt alkavat palaset loksahdella paikoilleen. Nyt alan olla siellä, mitä olen 20-30 vuotta hakenut: missä liike syntyy, mitä voi tehdä ja miten virheet voi korjata.

Ratkaisevan oivalluksen synnytti opiskelu Pilates-ohjaajaksi Yhdysvalloissa. Sinne Ahosen lähettivät balettianssijat, jotka palasivat rapakon takaa täynnä intoa: Sun on pakko mennä sinne!

Pilates poistaa pömpömahan

Pilates ei ole varsinaisesti voimistelulaji, vaan keuhonhallintatekniikka, jota voidaan hyödyntää lajissa kuin lajissa. Sen kehitti aikaansa edellä ollut saksalainen, Yhdysvaltoihin emigroinut Joseph Pilates 1900-luvun alkupuolella. Pilates harjoittaa lihasten kytkeytymistä ja aktivoitumisjärjestystä, auttaa keuhon keskustan hallintaa ja vahvistaa sen syviä lihaksia. Oikea hengitystekniikka ja keskittyminen ovat avainasemassa.

Nykyinen istuva elämäntyyli saa aikaan syvien lihasten veltostumisen. Pömppövatsan saa kuriin vahvistamalla syvää, tynnyrin kaltaista vatsalihasta, joka antaa vyötärölle muodon, jäntevöittää ja vaikuttaa ryhtiin.

- Kaikki, mikä kasvaa vatsaontelon sisälle, veltostuttaa ja heikentää. Naisilla synnytykset, miehillä kaljavit-sa, Ahonen kuvaa.

- Hämmästyin, miten nopeasti muutos syntyy. Syksyllä treeniryhmässä aloittaneet ovat keväällä ihan erinäköisiä: ryhdikkäitä ja elegantisti liikkuvia. Muodonmuutoksen kokeneelle Mikaela Ingbergille sanottiin, että ei keihäänheittäjä saa laihduttaa. Hän vakuutti, ettei kiloakaan ole pudonnut, mutta Pilates-harjoittelun tulos näkyi kropan linjassa, ohjaaja kertoo.

Ahosen ohjattavina on ollut yleisurheilijoita, olympiatason purjehtijoita, jääkiekkoilijoita, jalkapalloilijoita, ammattitanssijoita, aerobacin maailmanmestari Tiia Piili, muusikoita ja ihan tavallisia kremppekansalaisia.

- On jännää, että kun harjoittelusta päästään jyvälle, palaute on aina sama: Tämä on juuri sitä, mitä mi-nun lajissani tarvitaan - vaikka lajit olisivat kuinka erilaisia. Olenkin tullut siihen tulokseen, että ihminen tarvitsee kehonhallintaa yleensä. Olennaista on se, miten liikkeet tehdään ja että ne tehdään oikein. Siksi tarvitaan aluksi tarkkaa ohjausta.

Vartalon voimanpesä

Ihmisen keskiosa on kuin talo, jonka lattia on lantionpohja, katto hengitys ja vyötärö seinät. Jotta talo pystyisi pystyssä, pitää osien olla tasapainossa. Esimerkiksi haravoinnista ei pitäisi lihasten kipeytyä, kun se tehdään oikein. Niskakivuistakin pääsee eroon, kun harjoitetaan kaulan etupuolen veltostuneita lihaksia. Pienikin pään asennon korjaaminen tekee ihmeitä. Päätetyössä hartioiden pitäisi laskea, kun käsi nousee. Kuitenkin usein myös hartiat nousevat ja lapatuki jää puutteelliseksi.

Pilateksen pääperiaatteisiin kuuluvat lihasten hallinta, kehon keskustan käyttäminen, oikea tapa hengittää, virtaava liike ja keskittyminen. Kaikki tehdään tarkkaan ja täsmällisesti. Tasoja on neljä: alkeet, keski-taso, edistynyt ja supervaikea. Aluksi pilates ei ole rankkaa ja se sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Tähtäimessä on ennen kaikkea kehon käyttämisen taito. Edistyneiden treeni onkin jo sitten tosi kovaa jump-paa.

- Kestää tosi kauan, ennen kuin Pilatesta voi oppia opettamaan niin, että asia menee perille. Opiskelin Yhdysvalloissa useamman vuoden, ja Suomessa Pilates-kouluttajaksi valmentautuminen vie minimissään vuoden. Tämänhetkiset kurssilaiset vaativat itselleen jatkoaikaa, koska eivät koe olevansa vielä kypsiä ja valmiita vaatimaan työhön, Ahonen kertoo.

Nykyisin ohjaajien koulutuksesta vastaa Helsingissä sijaitseva Method Putkisto Instituutti, jonka pääkoulut-tajina ovat Ahosen lisäksi Kanadassa opiskellut tohtori Leena Rouhiainen ja Method Putkisto -syvävenytysmenetelmän kehittänyt Lontoossa vaikuttava Marja Putkisto. Koulutettuja ohjaajia löytyy ny-kyään eri puolilta maata erityisesti suurimmista kaupungeista. Aiheesta löytyy myös kirjoja ja videoita vas-ta-alkajan tueksi.

- Pilates ei korvaa muuta liikuntaa, paitsi ehkä edistyneemmällä tasolla. Kun kehoaan oppii hallitsemaan, välttää krepmat ja saa kaikesta liikunnasta enemmän irti. Balettitanssijoiden mielestä piruetit irtoavat nyt ihan eri tavalla kuin aikaisemmin. Ja turpiinsa saaneet jalkapalloilijat toivoivat terassikierroksen sijaan pila-testuntia, Ahonen hymyilee.

Lisätietoja: www.methodputkisto.com
www.pilates-studio.com

Joseph Pilates

Syntyi Saksassa 1880. Lapsena sairas ja huonokuntoinen Joseph kiinnostui varhain eri liikuntalajeista ja ko-keili kaikkea mahdollista tervehdyttääkseen itsensä. Elätti itsensä aluksi Scotland Yardissa opettaen itse-puolustusta. Sodan aikana joutui vankileirille sairaalaan, missä auttoi potilaita kuntoutumaan sängystä käsin - osa Pilates-liikkeistä tehdään edelleen samantyyppisillä välineillä. Emigroitui Yhdysvaltoihin, missä perusti oman studion, jonka asiakkaina oli mm. paljon tanssijoita ja näyttelijöitä.