

## Method Putkistossa painutaan syvälle

### Lihakset ihanasti kipeänä

Olo on mukavasti kipeä, sellaiset lihakset, joiden olemassaoloa en ollut edes tiennytkään, ovat rasittuneet ja se jos mikä tuntuu hyvälle. Method Putkiston kolmetuntinen avartaa näkemystä huomattavasti. Huono ryhti voi johtua väärästä asennosta ja kipeät hartiat vaikkapa jalkojen lihaksien jumiutumuksesta. Method Putkistossa käydään käsiksi lihaksiin, joita ei perustreenillä liikutella. Putkistossa painutaan paljon pintaa syvemmälle.

Method Putkisto on kokonaisvaltainen kehon notkeutta ja lihastasapainoa parantava voimistelumenetelmä. Marja Putkisto kehitti Method Putkiston 90-luvun alussa ja on niittänyt menetelmällään mainetta niin kotimaassaan kuin Englannissakin. Method Putkisto koostuu kahdesta osasta eli syvävenytyksestä ja syväjumpasta. Syvävenytysohjelman avulla voit pidentää kireät ja lyhyet kehon luonnollisia liikkeitä estävät lihakset ja parantaa hengitystekniikkaa. Syväjumpaohjelmalla haetaan liikkeiden lähtöpisteet, kehon keskuslinja ja vahvistetaan kehon syviä ryhtiä ylläpitäviä lihaksia.

Harjoitukset perustuvat kolmeen eri osa-alueeseen eli syvävenytykseen, hengitykseen ja ojennusliikkeisiin. Harjoitukset sopivat kaikille ja, jos jollakin jonkin liikkeen tekeminen tuottaa ongelmia, löytyy myös korvaavia liikkeitä.

Method Putkistolla voi poistaa lihaskireyttä ja stressiä. Se parantaa hengitystekniikkaa. Sillä voi saada hoi-  
kemman vartalon ja hyvän aineenvaihdunnan. Ryhti kohoaa, sulavuus lisääntyy ja notkeus paranee.

### Pömppömahasta ja palleasta

Nastolassa järjestettiin kaksi Method Putkiston peruskurssia viime viikonloppuna. Lauantain kurssille saapui kymmenen ja sunnuntain kuusi. Menestys oli mukava yllätys kurssien vetäjälle Heli Hautamäelle. — Ihmiset ovat olleet todella innostuneita. Seuraava peruskurssi järjestetään 4. marraskuuta Nastolassa ja jos halukkaita riittää pidetään jatkokurssi marraskuun loppupuolella, Hautamäki toteaa.

Kurssi aloitettiin tarkastelemalla lihaksia kuvista.

— Täällä venytellään syviä lihaksia, joiden olemassaolosta ei ole ennen tiennytkään. Lihakset liikuttavat luita. Jos lihakset ovat kireät, luiden asennot muuttuvat. Väärästä asennosta voi seurata pömppömaha tai vaikkapa jalkojen kääntyminen väärään asentoon, Hautamäki selventää. Ensimmäisillä kurssilla käytiin käsiksi lantion asentoon, koska se on ryhdin perusta.

— Sitten ruvetaan nostamaan rintakehää ylös, venytetään rintalihaksia, sen jälkeen venytetään selän lihaksia ja oikaistaan ryhtiä, Hautamäki luettelee.

Tärkeä osa venyttelyssä on hengityksellä.

— Pallea on tärkeä hengitysilias ja valtavan kokoinen. Jos palleaan saa liikkeelle oikein, se auttaa esimerkiksi vireystilaan, Hautamäki selittää.

Syvien lihasten venyttelyt tehdään omana harjoituksenaan — tavallisista venytyksistä, joita tehdään vaikkapa kuntosalitreenin jälkeen ei tarvitse edes puhua samana päivänä. —Kuntosalilla treenataan sixpäckkiä, mutta syvävenytyksessä mennään sen alle ja etsitään syvin poikittainen vatsalihas, joka pitää ryhdin kasassa.

## Oppia omasta kehosta

Method Putkiston kolmetuntinen on opettavainen kokemus omasta kehosta.

—Omaa kehoa oppii tuntemaan ja tietämään ne oman kehon ongelmapaikat. Jos haluaa tuloksia, töitä on tiedossa. Tämän kolmen tunnin aikana tapahtuu jo muutoksia, mutta tämä on vain prosessin aloitus. Kehon pitäminen kasassa vaatii työtä, Hautamäki painottaa.

Hautamäki itse on tutustunut Method Putkiston ihmeelliseen maailmaan viime talvena ja kokee edelleen ahaa-elämyksiä.

— Ihanne olisi, että tämä tulisi mukaan ihmisten jokapäiväiseen elämään siten, että mietittäisiin esimerkiksi omia työasentojamme, Hautamäki sanoo.