

Tätä ei koulun jumppatunnilla opetettu

ESS / HEIKKI SIKANEN

ESS-Ursula Lehtivuori
LAHTI

Pilates? Ai se on sitä venyttelyä. Siinä yleisin käsitys 2000-luvulla Suomessakin yleistyneestä liikuntalajista. Mutta pilates on paljon muutakin kuin venyttelyä. Pelkällä notkeudella saa vain vaivoja, joten lihaksia on vahvistettava. Pilates-tunnilla oppilas käyttää vastuksenaan enimmäkseen omaa kehoaan, jolloin liikkeen virheellisestä suorittamisesta ei koidu samalla tavalla vahinkoa kuin kuntosalilaitteella.

Pilates-harjoittelun tavoitteena on voimakas keskivartalo, joka toimii koko kehon moottorina. Moottorin alusta on vahva lantionpohja, josta on paljon hyötyä ja iloa arkisissa askareissa, esimerkiksi istumatyössä, puutarhatöissä ja siivouksessa. Pitelepä etukumarassa pölynimuria tunnin verran. Selkähän siinä väsyä ja jopa kipeytyä, jos vatsalihakset ja kyljet eivät ole tiukkoina.

Lantionpohja ei missään naisen elämänvaiheessa muutu yhdentekeväksi. Vaihdevuosien jälkeen keskivartalon alusta – siis juuri lantionpohja – vasta tärkeä onkin. Kukapa haluaisi menettää virtsanpidätyskykyä, mikä ei ole vanhemman väestön keskuudessa lainkaan harvinaista.

Viritä moottorisi

Pilates-opettaja ei koskaan kylästy harjoittamaan keskivartaloa koko kehon moottoriksi ja voimanpesäksi. Kun oppilas sitkeästi harjoitellen vahvistuu, hänen ei tarvitse enää nostaa hartioita korviin eikä istua selkä lysisssä, vaan hän pystyy pitämään ryhtinsä.

Vahva keskivartalo palauttaa pään asennon luonnolliseksi, sellaiseksi kuin lapsilla. Pää on raskas ruumiinosa, jota on jaksettava kannatella. Päättä ei jaksaa kauan pitää oikeassa asennossa, jos vain kaula- ja niska-



Tehkää perässä, muistakaa hyvä ryhti ja hengittäkää kylkiin. Pilates-opettaja Mehg Hoffman kertoo, että tällainen liike vaatii kymmenientuhansien tuntien harjoittelun.

Vahva keskivartalo palauttaa pään asennon luonnolliseksi, sellaiseksi kuin lapsilla.

lihakset tekevät työn. Käsivarsien ojentajat eli ne kuuluisat "allit" ja lavat ovat yhtä lailla tärkeitä kannattelijoita.

Liihotus lähtee kyljistä

Matkalla vahvaan keskivartaloon harjoitellaan myös kylkiä. Niistä otetaan voimaa käsivarsien liikkeisiin niin, että hartiat eivät nouse korviin. Ballerinat käyttävät kylkiään ja yläselän lihaksiaan käsivarsien liihotusliikkeisiin. Venäläinen tanssijakuuluisuus **Maja Plisetskaja**

on varmaan kuuluisin esimerkiksi kevyistä käsivarsista.

Ja sitten alaraajat. Niiden liikkamiseen tarvitaan vahva keskimoottori. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että alaraajojen lihaksia ei harjoiteltaisi. Sisäreidet esimerkiksi saavat kyytiä, kun makaa kyljellään ja pyörittää alimmaisella jalalla pieniä ympyröitä lähellä alustaa.

Vahva keskivartalo on tärkeää matkalla vanhuuteen. Sen ansiosta pysyy tasapainossa, eikä kaatuile ja murra lonkkaan-

sa, mistä pahimmillaan alkaa sairauskierre.

Osaatko kävellä?

Tasapainoa varten on harjoitettava kävelyä. Jos luulit osaavasi kävellä oikein, voit olla täydellisesti väärässä. Jalassa – ei siis sääressä – on 26 luuta ja 52 lihasta. Nämä kaikki pannaan kävelemään pilates-tunnilla. Lahdessa hiljattain vierailnut Pilates-opettajien kouluttaja ja alan guru **Mehg Hoffman** käskää nousemaan varpaille, pai-

no päkiöille, pää "lapsiasentoon" ja keskivartalo lepäämään lantionpohjan päälle.

Yksi juttu vielä. Miten saada mies pilates-tunnille, jolla enemmistö on naisia? Hoffman neuvoo vinkkaamaan ukkokulalle, että pilates lisää tämän arvostamaa lihasvoimaa ja mieskuntoa. Myös notkeus kasvaa. Ja kyllä miehetkin vanhuuttaan kaatuilevat, jos tasapaino ei ole kunnossa. Tasapaino taas vaatii hyviä lihaksia. Ei ihminen itsensä pystyssä pysy.

Pilates on kärsivällisten liikuntaa

ESS

Vähentää lihasjännitystä ja selkäkipeyttä, vahvistaa lihaksia ja keskivartaloa, helpottaa kävelemistä, tanssimista, urheilua, kotitöitä. Ahkera harjoittelu näkyy kauniina ryhtinä ja uljaana käyntinä.

Saksalaissyntyisen **Joseph Pilateksen** (1883-1967) mukaan nimetty liikuntamuoto on paljon kehuttu, mutta pilates ei ole pikaväylä bikinikuntoon. Laji vaatii sitkeää harjoittelua pienissä ryhmissä haukankatseisen opettajan ohjauksessa.

– Pitää elää kurinalaisesti, vaikka elämä onkin runsaasti katettu juhlapöytä. Minä en juo enää edes teetä, kahvista tai alkoholista puhumattakaan. Ne ovat myrkyjä, kertoo brittiläi-

nen pilates-opettaja ja alan guru **Mehg Hoffman**.

Hän kutsuu itseään pilateksen hyvää tekemään vaikutuksen mannekiiniksi.

– 28-vuotiaana tanssijana olin niin kipeä, että tunsin itseni 80-vuotiaaksi. Vessaan jouduin konttaamaan, kun en muuten päässyt sängystä.

Siitä alkoi Hoffmanin tie pilateksen pariin.

Hän käy silloin tällöin Suomessa pitämässä tutkintoja oppilailleen. Hiljakkoin hän koulutti Lahteen opettamaan entisen oppilaansa **Tarja Inovaaran** studiolla tämän oppilaita.

Pilates on hidas laji oppia ja opettaa. Oppilaan on löydettävä tiettä etukäteen, että Hoffmanin koulusta valmistunut opettaja on opiskellut puolitointa vuotta. Useimmat ovat

lisäksi pohjakoulutukseltaan esimerkiksi fysioterapeutteja, liikunnanohjaajia tai tanssinopettajia.

Hyötyä arkeen

Hoffman laajentaa lajinsa merkityksen arkeen. Kun keho on kunnossa, elämä maistuu.

Naisen elämässä on joitain saranakohtia, jolloin voi pelästyä muuttunutta itseään. Synnyttäneen äiti ei ehkä tunnista omaa kehoaan, vaihdevuodet saattavat nekin jättää jälkensä.

Hoffman tuli ensi kertaa äidiksi 47-vuotiaana. Varsin korkea synnytysikä sai hänet huomaamaan, miten tärkeää on harjoitella lantionpohjanlihaksia ennen ja jälkeen synnytyksen. Nykyisin hänellä on oma ryhmä hiljan synnyttäneille.

