

Pilates

& venyttely

Selkeä ja
käytännöllinen
kotiharjoitteluopas

Heli Santavuori

Johdantoa



Reiden takaosan venytys (sivu ➡)

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, Pilateksen avulla pääset liikkumisen iloista osalliseksi nopeasti niveliä rasittamatta, oman suorituskykysi 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 nivelvaivoista 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 ajatukseksaasti 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)

Nykyäikää kun eletään, monet ohjaajat ovat rekisteröineet "oman" Pilateksensa. Sellainen 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 itsetuntemusta ne antavat. Mutta aikuisikään ehtineelle 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 vastaalka-jalle 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 loppuksi. Siinä käydään läpi tärkeimmät lihakset, ja jokaisen kohdalla neuvotaan useita erilaisia venyttelyasentoja.

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

Sisällys

[Yleisohjeita](#)

[Seisten](#)

[Selälläään](#)

[Kyljelläään](#)

[Vatsallaan](#)

[Lisähaastetta](#)

[Venyttely.](#)

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 "kontrollogiaksi". Hän painotti paljon sitä, että vasta tietoinen liike on tehokas myös puhtaasti fyysisen suorituksen kannalta. Ajatukseton rehkeminen 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 esitellyt 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 säännöllinen 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, rytmisen "isku". Opi kuulostelemaan liikkeen rytmiä.

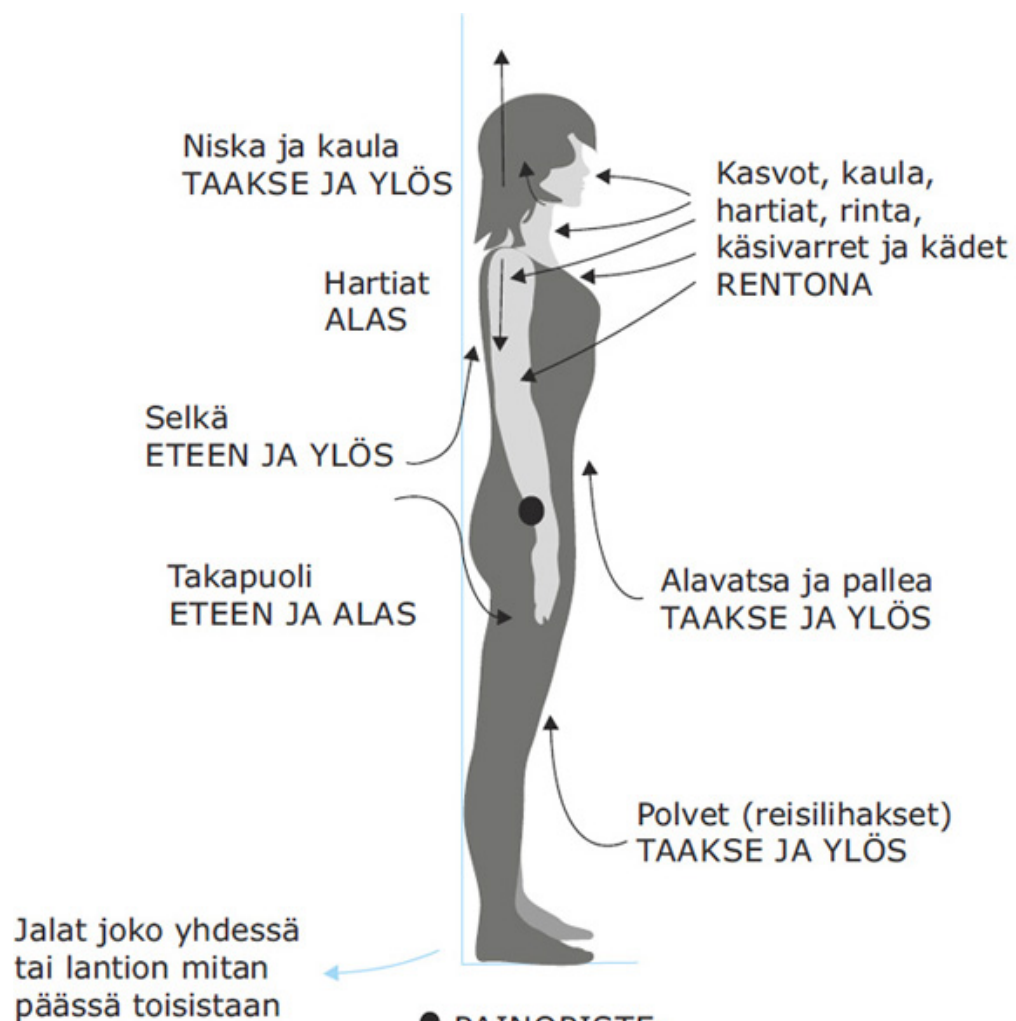
"Jakuvan liikkeen" ensimmäinen sääntö on kuitenkin turhan karsiminen. Sulava ja rento varmuus lähtee siitä. Vältä siis ylimääräistä nykimistä, aiheettomia taukoja tai poikkeamisia liikeradalta, samoin kuin turhaa pingottamista.

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

Seisaaltaan



Selkärangan rullaus seisaaltaan (sivu ➡)



- **PAINOPISTE:**
"suora" seisoma-asento ei ole 90 asteen kulmassa lattiasta vaan aivan pieni etukeno.

Perusasento

Hyvä ryhti ja seisoma-asento on harjoitusten tavoite. Perusasento selällä maaten on paljon helpompi kuin seisten. Lattialla tehtävät harjoitukset tähtäävät juuri siihen, että oppisit löytämään ryhtiä kannattelevat lihakset ja vahvistamaan niitä. Harjoitusten avulla saavutat vähitellen lihastasapainon ja "oikean olon" muuta liikuntaa harrastaessa, tai silloin kun arkielämässä seisot, istut tai kävelet.

Seuraavassa on lueteltu perusasennon tärkeimmät osatekijät. Niistä on neuvottu ääriasento - eikä ääriasento ole samaa kuin arkielämän hyväryhtinen ja rento seisomaasento. Tämä on siis harjoitus, jonka avulla tutustut omaan kehoosi, löydät ryhtiä kannattavat lihakset ja vartalosi painopisteen. Ääriasennosta voi sitten hellittää hieman, ja näin löytyy sopiva tapa seistä.

Perusasento on myös kokonaisuus, jossa kaikki vaikuttaa kaikkeen. Sen vuoksi saman otsikon alla voidaan puhua monestakin eri asiasta. Jos lihaksesi ovat huonossa kunnossa ja kireät, ääriasennossa seisominen voi olla tuskallista eikä sitä edes jaksa kuin pienen hetken kerrallaan. Pidä lepotaukoja, ota rennosti äläkä anna itsesi ahdistua yksityiskohtien paljouden vuoksi. Tee tästä pysyvä harjoitus itsellesi. Etene kohta kohdalta: tee ensin jokainen kohta erikseen, liitä sitten yhteen useampi kohta, ja tee lopuksi kaikki kohdat yhtä aikaa.

Otsikoiden alla on suhteellisen paljon selitystä, jota ei jokaisella harjoittelukerralla kannata lukea - varsin pian riittää kun vilkaiset otsikkoa.

Perusasennosta kaikki lähtee ja siihen kaikki palaa: harjoittele perusasentoa säännöllisesti - ennen ja jälkeen treenin, kadulla kävellessä, bussia odotellessa tai sipulia pilkkoessa. Kehitä itsellesi tottumus siihen että tiedostat ryhtiä kannattelevat lihaksesi - sitä kautta löydät vähitellen uuden kokonaisvaltaisen tavan olla, niin ettei jokaista yksityiskohtaa tarvitse enää erikseen ajatella.

Vatsa sisään - hyvä ryhti lähtee aina lantiosta

Vedä alavatsaa sisään. Kuvittele vaikka, että navassasi on neppari, joka kiinnittyy selkärankaan ja navan alapuoleinen alue on muovikelmua joka imeytyy lantioluihin.

Pidä tauko - muista hengittää! Hengitä tasaisesti. Tarkoitus EI ole vetää henkeä sisään niin paljon kuin mahdollista, tai hengittää korostetun hitaasti.

Vedä alavatsaa sisään erityisesti uloshengityksen lopussa. Jatka vain sen verran kuin jaksat, jos tuntuu ahdistavalta, pidä tauko.

Alavatsan lihasten aktivointi ja voimistaminen on kaiken hyvän ryhdin perusta.

Notkoselkä voi olla hyvin pieni, ja ruumiinrakenteesta riippuen se voi olla täysin näkymätönkin. Ero voi olla vain muutamia millijä, mutta tunnet sen kyllä: vedä vatsaa sisään ja huomaa, miten ristiselkä oikenee ja takapuoli painuu luonnostaan alaspäin ja jännittyy hieman: lantio asettuu ns. neutraaliasentoon.

Jos esim. pitkän kävelylenkin jälkeen tunnet kipua ristiselässä, tämä on merkki siitä, että alavatsan lihakset ovat löystyneet ja sinulla on notkoselkä.

Alavatsan lihakset löystyvät myös silloin, jos sinulla on etukenoinen **"liian suora" ristiselkä**. Kummassakin tapauksessa lantio on väärässä asennossa ja estää myös yläselän hyvän ryhdin ja jalkojen liikkuvuuden.

Hartiat alas ja rennoksi

Tämä on toinen hyvän ryhdin perussääntö: hartiat mahdollisimman kaukana korvista. Ja aina rentona. Kun suoristat selkäsi ja rentoutat hartiat, tunnet miten selkälihakset alkavat kannattaa yläviistoon avautuvaa rintakehää. Kun hartiat ovat rennot, et voi liimata käsivarsiasi kiinni vartaloon, vaan selkälihakset kannattelevat niitäkin. Samaten alat puoliluonnostaan venyttää niskaasi ylöspäin.

Takapuoli piukkana

Vedä alavatsaa sisään, jännitä pakaralihakset ja purista niitä yhteen. Tunne ristiveto: vatsa kohti keskustaa ja ylös. Takapuoli myös kohti keskustaa ja alas.

Tee sama uudelleen, mutta nyt ojenna myös polvet jännittämällä reisilihaksia. Ajattele seuraavia vastakohtapareja: vatsaa taakse ja ylös, takapuolta eteen ja alas, polvia taakse ja ylös.

Jalanjälki ja polvien ojennus

Seuraavaksi ajattele jalkapohjiasi. Mieti millaisen jalanjäljen jätät lattiaan?

Jos jalan kaari ei ole kunnolla irti maasta ([kuva 2](#)), tämä merkitsee ääripäässä lattajalkaa ja pihtikinttuja. (Nyt en tarkoita ruumiinrakennetta, vaan asentovirhettä). Muutaman millinkin ero merkitsee seuraavaa: reiden sisä- ja

etusosan lihakset ovat löysällä ja polvet ovat vailla suojaa. Nosta jalan kaari irti maasta jännittämällä reisilihaksia, ojenna polvet ja tunnustele tasapainoasi.

Tunne samalla miten reisilihakset kiertyvät polvien ympärille ja suojaavat niitä. Nyt polvet voivat olla ääriojennuksessa olematta "lukossa".

Kun polvet on ojennettu reisilihaksia jännittämällä, ne ovat milloin tahansa valmiina joustamaan, koukistumaan ja ponnistamaan. Jos omaksut tavan pitää polvia lukossa niin että reisilihakset ovat löysät, altistut vammoille erityisesti nopeissa liikkeissä, askelissa ja hypyissä. Katsele tanssijoiden tai voimistelijoiden kuvia ja kiinnittää huomiota polvien ojennukseen: miten lihakset kiertyvät polven ympärille. Katso peilistä omia polviasia kun löystät/jännität reisilihaksia. Opit hyvin pian tuntemaan eron.

Jos jalan kaari nousee liikaa ([kuva 3](#)) eivätkä varpaatkaan kunnolla osu lattiaan, asentosi on "länkisäärinen". Reiden sisäosan lihakset kiristyvät liikaa ja asennosta muodostuu etukenoinen. Lantio jännittyy. Pienikin takakeno vie tasapainon. Ajattele sitä, että kaikki varpaat ovat lattiassa rentona ja jättävät lattiaan normaalin jalanjäljen.

Kuva 1