

# PILATES, A TEST ÉS A LÉLEK TORNÁJA

*Ha valaki eddig nem mozgott, de most mégis rászánná magát, akkor ez a kímélő mozgásforma nagyon ideális lehet. De aki rendszeresen sportol, és folyamatosan mozgásban van, azok számára is hasznos meglepetéseket tartogat a Pilates. Hatására sokkal jobb eredményeket érhetnek el a többi sportban is. Ha problémák vannak a testtartással, gyakoriak a hátfájások, akkor is megoldás lehet ez a technika és a megfelelő gyakorlatok alkalmazása. Mindezek mellett pedig testi-lelki feltöltődést, formásabb és harmonikusabb alakot nyújt annak, aki ezt a mozgásformát választja és rendszeresen gyakorolja.*

Testi-lelki felfrissülés, harmonikusabb és formásabb alak



## Miért éppen a Pilates?

Manapság már nagyon sok mozgásforma közül választhatunk. Fontos azonban, hogy olyat találjunk, amellyel hosszú távon is jól teszünk a testünknek. Akik a Pilateset választják, és rendszeresen gyakorolják, azok számára életformává válik. Fiatalabb korban, amikor még nem jelentkeznek különösebb problémák, hajlamosak az emberek megterhelni magukat, és nem gondolnak arra, hogy ennek később negatív következményei is lehetnek. A munkahelyen végzett tevékenységek hatásai – görnyedés a számítógép előtt, egész napos állás, egyoldalú mozgások – mind-mind hozzájárulnak a gerincproblémák kialakulásához. Hatásukra az izomegyensúly megbomolhat a testben, és egyes elgyengült izomcsoportok már nem lesznek képesek a funkciójukat rendeltetészerűen ellátni. Ha egy mozdulat nem a megfelelő izmokkal történik, az ízületek könnyen túlterhelődnek. A testtartás javítására, a testtudat fejlesztésére és a mélyizmok erősítésére, rugalmassá és mozgékonyá tételére az egyik legjobb módszer az erre kidolgozott Pilates-gyakorlatok végzése.

## Mi is az a Pilates?

A Pilates egy lassabb, elgondolkodtatóbb gerincímélő edzésforma és egy olyan technika, amely más mozgásirányzatokban is segítségére lehet és védi testedet.

A Pilatesnél lényeges a technika, mert nélküle a gyakorlatok nem olyan hatékonyak. A technika részét képezi a semleges gerincív beállítása, a központ bekapcsolása, az oldalsó-hátsó légzés, a koncentráció, a precizitás stb. Manapság az eredeti Pilates-gyakorlatokat több irányzat is módosította, hogy a hétköznapiakban nem mozgással foglalkozók is hatékonyan végezhesék ezeket a módosított gyakorlatokat.

Az eredeti középhaladó és haladó Pilates-gyakorlatok nagyon hatásosak, de végzésükhöz szükséges egy alap a központ erősségében, lazaságában és a gerinc mozgékonyaságában. Az eredeti gyakorlatokhoz fontos az egészséges gerinc. Ezzel ellentétben a módosított gyakorlatokat már kevésbé egészséges gerinccel, azaz még orvos által nem kórosnak mondott gerinccel – például tartáshibából eredő hátfájással – is lehet végezni. Lehet, hogy pont a mélyizmok megerősítésével, nyújtásával ezek a fájdalmak megszűnnek.

A kezdőnek kivétel nélkül át kell haladnia az alapszintű gyakorlatokon is. Amennyiben megfelelő a központ erőssége, az izmok rugalmassága, a gerinc mobilitása, akkor léphet

a következő szintre anélkül, hogy esetleg lesérülne egy számára még nehezen végrehajtható gyakorlat miatt. Alapszinten a Pilates célja a belső mélyizmok erősítése, az alapmozgékonyaság kialakítása, az izmok nyújtása, a testtartás javítása és a testtudat fejlesztése. Ha ez megvan, akkor már a globális izmok erősítése is előkerül az edzések során. A módosított gyakorlatok által mindenki a saját képességeinek és felkészültségének szintjének megfelelően haladhat a Pilatessele.

## A Pilates-gyakorlatok célja

Sokan azt gondolják, hogy a Pilates nem elég fárasztó és nem éreznek semmit utána, ellentétben egy fitneszedzéssel. Ez azért történhet meg, mert egyrészt nem lettek az alapelvek betartva (például a központ tartása végig a gyakorlatok közben, légzés, vállöv stabilizálása). A Pilates-gyakorlatok célja nem a túlgyakorlás és az erős izomláz okozása. Erős izomláz esetén szakadnak az izomrostok, amelyek hegesen gyógyulnak. A Pilates-gyakorlatok erősítenek, nyújtanak, és kis ismétlésszámmal végzendők, mindenkinek a saját szintjén. Az eredményt már 10 alkalom után is érezni. Jobb lesz a közérzet, a hát- és ízületi fájdalmak megszűnnek. Egy év után pedig már akár teljes testi és lelki átalakulás is történhet a kezdeti szinthez viszonyítva.

## Hogyan növelhető a hatékonyság?

A Pilates-óra során nagyon fontos a koncentráció, a tudatos gyakorlatvégzés. Ahhoz, hogy hatékony legyen, maximális összpontosításra van szükség. Ha valaki hosszú távon Pilates-órákra jár, javulhat a koncentrációs képessége is, amely más napi tevékenység során, például a munkavégzésben is észlelhető. Szintén növeli még a hatékonyságot, ha az egyén a személyi edzést választja. Az egyéni és stúdióórák keretében ki lehet próbálni a gépes Pilates-órákat is. A gyakorlatokat fekvő, ülve, térdelve, állva, hason fekvésben lehet végezni a gépen. Előnye, hogy a fekvő helyzetben végzett gyakorlatoknál a gravitáció kikapcsolásával lehet a végtagokat erősíteni. A talajórával kombinálva nagyon változatos és hatékony edzésprogramot lehet összeállítani. Ha valaki pörgősebb Pilates-alapú órát próbálna inkább ki, akkor választhatja a Spirals edzést, ami egy koreografált, zenére végzett, sok-sok dinamikus nyújtást alkalmazó óratípus.



További információ: [www.jazminpilates.hu](http://www.jazminpilates.hu).

Fotók: Balanced Body, Jazmin Pilates

Smink: Szabó Andrea