

SPIRALS

Csak látszatra egyszerű

Ezt a pilatesalapú sportot 2007-ben mutatták be először a világon, két éve már itthon is eljuthatunk ilyen edzésekre. A több mozgásirányzatból összeállított gyakorlatsorokat azoknak ajánlják a trénerok, akik egy tudatos, lendületes, teljes testet átmozgató mozgásformát keresnek, amely azonban nem pörgeti fel annyira a szívet és nem olyan gyors, mint például az aerobik. **SZÖVEG: JUHÁSZ ÉVA**

Első spiralsóráim előtt szétnéztem az interneten, hogyan készülnek, milyen élményekre számíthatok. Bevallom, kissé szkeptikus voltam a videók megnézése után. Hiszen ezek csak óvatosan lépkednek jobbról balra, előre és hátra, még súlyzót is alig használnak, mi több, úgy tesznek, mintha pár óra után már a moszkvai balett gyakorlótermében lennének – gondoltam. Pillanatok alatt értkeltem át ezt a mozgásformát, mikor túl voltam az első fél órán... Lássuk, mit hozhat ki belőlünk egy spiralsztréning!

ALAPOK

Kezdjük mindjárt azzal, hogy spiralsórára nem ajánlott úgy elmenni, hogy ne vegyél részt előtte néhány pilatesórán, ahol elsajátíthatod az alapokat. Elengedhetetlen például a koncentráció, a mozdulatok tudatos és kontrollált végzése, valamint a precíz testtartás. Nem tudom, miről beszélek, mikor azt mondom, központbekapcsolás, semleges gerinc, hátsó-oldalsó légzés? Akkor irány egy-két pilatesóra, hogy utána megjutalmazd magad egy gördülékeny, hangulatos spiralszedzéssel!

A spirals csípett egy kicsit a pilatesből, a jógából, a táncból, a balettből, a gyógytornából, meggyőződésem szerint a hastáncból is, és szinte minden olyan sportból, amelynek köze van a testtartásjavítás-

hoz, a testtudatfejlesztéshez. Mindezt jól összegyúrva egy dinamikus, vérkeringést felpörgető, táncos órát kapunk, mely intenzíven nyújtja az izmokat (főleg azokat, amelyekről az „ülőmunkás” nem is tud, hogy léteznek), erősít és harmóniára teremt.

60 PERCNYI KONCENTRÁCIÓ

A spiralsórák elején kb. 6-8 perc kell ahhoz, hogy az alap-pilates-beállításokat elvégezzük a tes-



MOLNÁR GRÉTA
SPIRALS- ÉS PILATESEDZŐ

tünkön. Erre azért van szükség, mert növeli az edzés hatékonyságát, ellenkező esetben a várt eredmény elmarad. Egy koreografált gyakorlatsor általában 50 percből áll, a spirals kitalálói idáig összesen 12 szintet, vagyis 12x50 percnyi anyagot fejlesztettek ki. De ne hidd, hogy olyan egyszerűen tökéletesítheted a technikádat, és néhány óra után rögtön feljebb léphetsz egy szinttel. Aki az alapoktól kezdte, és 1 éve heti 1-2 alkalommal űzi ezt a sportot, az is általában a 3-6. szintig jut el a 12 hónap alatt.

A spirals más testmozgás mellett, kiegészítő sportként is érdemes végezni, igazi felüdü-

lést jelent majd a klasszikus műfajokon felül. Gondoljunk csak David Beckhamre, aki a foci mellett pilateszel védi sérülékeny párdüctestét. Tegyük mi is biztonságossá és hatékonyra más, kedvelt óráinkat! „Ha például spinningre, zumbára vagy aerobikra járunk, hatásos mellettük spiralsórákat is látogatni, és nem csak a jó zene miatt, hanem, mert a spiralsban elsajátított technikák révén biztonságosabbá, sérülésmentessé tudjuk

tenni a dinamikusabb, trendi fitneszedzéseket” – véli Molnár Gréta spirals- és pilatesedző. Ha túl lassúnak tartod a pilatesórákat, ugyanakkor elegendő van a brutális zsírégetésből, akkor érdemes benézned egy ilyen kurzusra, hiszen a nyújtások, erősítések mellett alakformálásra, tonizálásra, szálkásításra is használható, arról nem is beszélve, hogy olyan előadók örökzöld muzsikáira izzadhatsz, mint James Blunt, Madonna vagy Christina Aguilera.

A spirals atyjai

Michael King és Veronica Ponieman olyan összetett gyakorlatsorokat hozott létre, melyek zenére koreografáltak, megnyújtják valamennyi izmunkat dinamikus és PNF-nyújtások segítségével, erősítik a hasi és hátizmokat, fejlesztik a hajlékonyságot és az egyensúlyérzékletet, oldják az ízületi korlátozottságot, növelik az izmok mozgástartományát. A sport nevét a természetben is sokszor előforduló spirális elrendeződésről kapta (például a DNS), mivel a spiralsban sok, a gerincoszlopot, a csigolyákat megmozgató, alakformáló mozdulat és a törzset szálkásító csavarás van. A pilates alapjaira azért van szükség, mert az edző az órán folyamatosan mutatja a mozdulatokat, nincs idő magyarázni és javítani, mint egy hagyományos pilatesórán, hogy miért figyeljünk a medence vagy a vállöv tartására.

Többórányi gyakorlás után, amikor a karok már megerősödtek, és megismerkedtünk a koreográfiával, a mozgásokat lehet végezni súlylabdával is, melyek darabonként általában 50 dekásak.



SZEKERES ERZSÉBET „Kíváncsiságból mentem el az első spiralsóráimra. Korábban aerobikra jártam, de mivel az utóbbi időben fáj a hátam, olyan sportot kerestem, ahol több a nyújtás. Ráadásul most tanulok gyögmasszörnek, ezért azt is figyelembe vettem, hogy ez a sport erősíti az al- és felkaromat is. Több mint egy éve kezdtem el heti rendszerességgel járni spiralsórákra, és nagyon élvezem, mert az egész testemet átmozgatja, ugyanakkor egyáltalán nem fárasztó. Azoknak ajánlom, akik ülőmunkát végeznek vagy problémájuk van a vállukkal, csípőjükkel.”



DR. SZÖLLÖS ANDREA

„Korábban jógáztam, most pedig tudatosan kerestem a teniszmellé egy olyan sportot, amely képes

kiegészíteni annak egyoldali koncentrációját. A spirals könnyed, nőies gyakorlatai növelik az állóképességemet, erősítik azokat az izmokat is, amelyeket teniszezés során kevésbé használok. Az órákon mindig jó a zene, így az erősítés is könnyebben megy.”

Nőként tutira élvezni fogod, ha a kiegyensúlyozottság és a finom mozdulatok szerepelnek az igénytáradban. Pasik persze nem tolonganak az óra előtt, ne itt akarj leendő partnert felszedni. Gréta ugyan már találkozott férfi vendéggel az óráján, azonban véleménye szerint az erősebb nem képviselői inkább a hagyományos pilateset választják. |



A GYAKORLATOK FOTÓIT KÉSZÍTETTE:
HARMATH ESZTER
SMINK: SZABÓ ANDREA

