

# Laitepilates

## palauttaa ratsastajan jänteveyden

Kuvittele mielessäsi tyylikäs kouluratsukko. Ratsastaja istuu ryhdikkäästi ja hievahtamatta, vaikka hevonen alla liikkuisi miten isoin askelin. Hän pystyy käyttämään jokaista apua täsmällisesti ja olemaan häiritsemättä hevosen liikkeitä. Kevyen ja helpon näköistä? Kyllä. Mutta tämän illuusion takana on paljon työtä muuallakin kuin satulassa.



Hallitut taaksetaivutukset lisäävät kehon liikkuvuutta ja avaavat selkärangan.

**M**enestyvät ratsastajat ovat havainneet, että pelkkä ratsastus ei välttämättä riitä. Useimmat huiput harjoittelevat muutenkin kuin hevosen selässä. Esittelemme tämän vuoden lehdessä ratsastusta tukevia urheilulajeja, jotka sopivat yhtä hyvin kilpailijoille kuin harrastajillekin.

## Pilates synty 1900-luvun alussa

Pilates-menetelmä on saksalaisen Joseph Pilatesin 1900-luvun alussa kehit-

tämä kehonhallintateknikka ja metodi, joka vahvistaa ja venyttää kehon syviä lihaksia, syventää hengitystä, palauttaa liikkuvuuden ja opettaa käyttämään kehoa taloudellisella tavalla. Alkuaikojen jälkeen menetelmä on muuttunut ja siihen on syntynyt erilaisia suuntauksia. Kaikissa niissä tärkeintä on kuitenkin vahvistaa kehon syviä lihaksia ja parantaa varsinkin keskivartalon hallintaa.

Kuntokeskusten ja opistojen pilatesmattotunnit ovat edullisin ja yleisin tapa harrastaa pilatesta. Pilates-studioilla ryhmät ovat yleensä pienempiä ja opetus henkilökohtaisempaa. Laitepilates on ryhmätunteja kalliimpaa jo sen vuoksi,

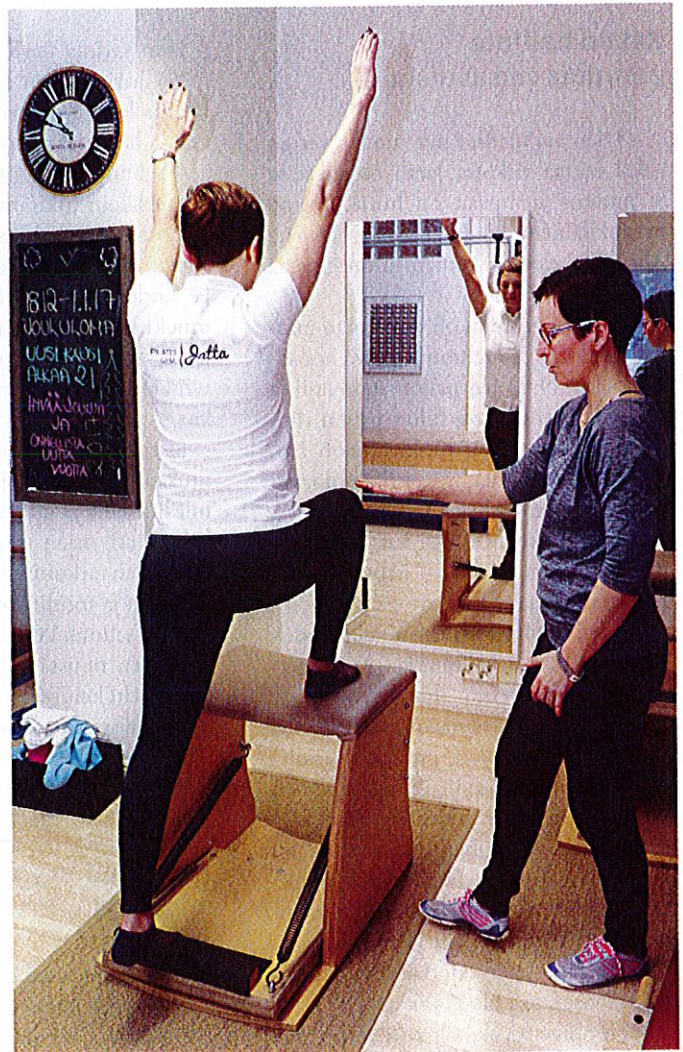
että siinä yhdellä ohjaajalla ei voi olla kovin monia oppilaita samaan aikaan. Toisaalta yksilöllinen ohjaus myös takaa sen, että liikkeet tehdään oikealla tekniikalla ja tehokkaasti.

– Jos haluaisin kuvata pilatesta kolmella sanalla, ne olisivat notkeus, voima ja kontrolli, kertoo Jatta Grims, joka opettaa pilatesta omalla studiollaan Helsingin Ruskeasuolla.

– Useimmiten ratsastajat haluavat kokeilla pilatesta siksi, että kehonhallinta ei ole tarpeeksi hyvä lajiin. Hyvin monella on joku synnynnäinen ongelma, jonka kanssa tarvitaan apua. Istumatyöläiset kaipaavat apua hyvän ryhdin säilyttämi-



Reformer-harjoittelu pidentää ja vahvistaa kehoa linjaten harjoittelijan keskuslinjalle eli suoristaa. Kaikki liikkeet ovat koko kehon harjoitteita kuten tämä Short spine -liike. Ratsastaja tarvitsee toimivan selän, jotta hän voi ensisijaisesti suodattaa hevosen tuottaman liike-energian.



Laitepilatesin liikkeet kehittävät myös tasapainoa ja tasaavat toispuoleisuutta. Tässä Going up front -liike jossa vahvistetaan koko kehon yhteistyötä. Jalcojen yhteys selkärankaan on ensisijainen asia ja tärkeä ratsastajalle.



*Towerilla seisomaliikkeet käsijousilla. Liikkeet opettavat koko kehon käyttöä ja sitä, miten käsien liike lähtee selästä, jolloin hartia rentoutuu ja olkapää löytää oikean paikkansa. Jousien vastus eri suunnista haastaa lihakset työhön eri kohdista, jolloin lihasten koko kapasiteetti tulee vähitellen esiin. Harjoittelulla rakennetaan hermotus sellaiseksi, että se vastaa arjen haasteisiin ja pitää ihmisen terveenä sekä elinvoimaisena.*



*Jatta Grims ohjaa monia ratsastajia pilateksen maailmaan ja parempaan kehonhallintaan.*

seen ja monet lisäksi ovat havainneet olevansa vinoja.

## Kehon hallinta parantaa ratsastusta

– Olen harjoitellut nyt vuoden verran kaksi kertaa viikossa Jatan ohjauksessa ja muutos aiempaan on hurja, kertoo helsinkiläinen kouluratsastaja Helena Aho, joka esiintyy tämän jutun kuvissa mallina.

– Isoin ongelmani oli vasemman puolen heikkous. En tahtonut pysyä keskellä satulaa. Nyt olen paljon suurempi ja sen lisäksi istunta on tullut paljon riippumattommaksi. Keskivartalon hallinnan paraneminen näkyy ihan suoraan ratsastuksessa, Helena kiittelee.

– Ei olisi kovin reilua vaatia hevosta olemaan suora, jos itse istuu vinoissa, hän muistuttaa.

– Olen oppinut näillä tunneilla todella paljon kehon hallinnasta. Kun opettelee tekniikan ensin ilman hevosta, se siirtyy aikanaan satulaan. Ratsastaessa on aina niin paljon muitakin asioita tehtävänä, että kehonhallinnan opettelu samaan aikaan olisi todella haastavaa.

Helenan tämänhetkinen ratsu on kuusivuotias ruuna Fine Step S, jonka isä on Florenciano ja emänisä Sir Donnerhall. Helena kilpaili aiemmin Faye-tammallaan, joka odottaa nyt ensimmäistä varsaansa Hollannissa.

– Fine Step on eloisa nuori hevonen ja sillä on todella isot liikkeet, joten niissä istumiseen tarvitaan ihan silkkaa voimaa ja kehon hallintaa.

## Lattialta pystyasentoon

Jatta Grims kertoo, että pilates-tunneilla harjoitellaan liikkeitä ensin selinmakuulla, mutta tavoitteena on parantaa kehon hallintaa pystyasennossa.

– Selinmakuulla on helpointa aloittaa, koska silloin tukipinta maahan on suuri. Keho rentoutuu ja syke pysyy alhaisena. Aluksi opetellaan liikkeiden koreografiaa ja lähdetään vain liikkumaan. Liikkeet muokkaavat kehoa ja laitteet tukevat liikettä. Laitteet on suunniteltu niin että työskentely suuntautuu lähelle selkäranka.

Joseph Pilateksen suunnitteleminen mukaan toteutetut laitteet antavat raamit liikkeille ja opettavat hahmottamaan kehon eri osien käyttöä ja suoruutta. Laitteiden tarkoitus on tehdä kehosta yhtenäinen ja toiminnallinen. Kun liikkeet sujuvat selinmakuulla hallitusti, voidaan vähitellen nousta pystyasentoon. Silloin harjoittelu kehittää myös tasapainoa.

Metodissa on olemassa noin 600 erilaista harjoitusliikettä. Grimsin studion laitteet on tehty käsityönä Ruotsissa.

## Ratsastajien yleisimmät ongelmakohdat

Jatta Grimsin asiakkaista noin kolmannes harrastaa ratsastusta.

– Ratsastajille ovat tyypillisiä lonkan kireystilat, hermotus kehon eri osien välillä on vajavaista ja selkä toimimaton. Kun lonkan syvät kiertäjälihakset ovat

kireät, ratsastajan on vaikea istua syvässä satulassa ja pitää jalat rentoina. Myös rintarangan kireys on hyvin yleistä. Monella kouluratsastajalla on selkä kireä ja rintaranka yliojentuu ratsastettaessa, jolloin selkäranka ei ole rento ja joustava. Myös hartiat voivat olla todella pahasti jumissa. Kireät lihakset ovat aina myös heikot. Jotta ratsastaja pystyisi käyttämään kehoaan oikein, hänen kannattaa huoltaa sitä.

Ratsastuksessa halutaan säilyttää hyvä ryhti, elastisuus ja pituus selkärangassa eli niin sanottu kehon kannatus ja keveys. Kuntosaliharjoittelussa ei useinkaan kiinnitetä kovin paljon huomiota selän ja raajojen pituuteen saati linjaukseen tai pienten ryhtiä tukevien lihasten harjoittamiseen. Todellinen voima ja kestävyys syntyy silloin kun kaikki lihakset, pääsääntöisesti ensin syvät, työskentelevät yhteen. Myös liikkuvuusharjoittelu jää omatoimisessa saliharjoittelussa usein turhan vähäiseksi.

– Pilateksessa tavoitteena on saada kehon liikkuvuus ja toiminnallisuus takaisin sille tasolle, jolla se oli pikkulapsella. Niin kehon olisi tarkoitus toimia koko elämän ajan, Grims muistuttaa.

Helena Aho kertoo, että pilates-tunnit auttavat myös mielen hallinnassa.

– Tähän pitää keskittyä aivan yhtä tarkasti kuin ratsastamiseenkin. Tunnilla pää puhdistuu turhista ajatuksista, kun keskittyy vaan tekemään asiat oikein. ☺