



**Az aerobic és step -aerobic órákat sokak számára az ugrálás miatt az ízületekre megterhelőek. A bonyolult koreográfiák amúgy is nehezen megtanulhatóak csak sokaknak. Számukra ideális a Pilates.**

A hagyományos alakformáló órák során a századik lábemelés után sokaknak már elfogy az ereje, kitartása és fájnak az izmai.

Aki kímélő sportot szeretne űzni, annak a számára a Pilates ideális sport. Idősebbek, anyukák, a mindennapi életben is sokat mozgó, fájós lábú –hátú embereknek olyan mozgásforma kell, ami nem szenvedés, hanem öröm forrása, és nemcsak akkor jelent örömet, mikor végre abba lehet hagyni, hanem edzés közben is nagyon élvezetes sport a Pilates.

A Pilates jólesően felfrissít, kikapcsol a mindennapi stresszből, a Pilates edzés végére sokan a gondokat –bajokat is könnyebben látják és oldják meg, mert ellazulnak a Pilates edzés hatására.

A Pilates (ejtsd: pilátesz) a mélyrétegű törzsizom rendszer erősítésére szolgál, emellett nyújtásra kiváló, koncentrálja az erőt. A Pilates a testet tetőtől talpig megmozgatja. Olyan edzéstípus, amely nem szenvedést jelent a sportolónak, hanem örömmel végezhető, anélkül, hogy úgyéreznénk szétszakadunk. A Pilates egyedülállóan olyan mozgásforma, amely jólesően felfrissíti az embert.

Az erő-központosítás miatt, az állandóan aktív testtartás segítségével az összes aktív izom megdolgoztatható Pilates segítségével. Az ember számára kiemelkedően fontos, hogy erősek

és ruganyosak legyenek a mélyizmai, mert ezzel nemcsak betegségek tünetei enyhíthetők –az állóképesség javításával, de a Pilates segítségével az egész ember erősebbé válik. A Pilates által képesek az izmok minden oldalról sokkal jobban megtámasztani és így tehermentesíteni a gerincoszlopunkat. Így a Pilates segítségével javul a testtartás, és megszabadulunk a hátfájástól is, melynek egyik legfontosabb kiváltó oka a gyenge tartóizomzat.

A Pilates gyakorlatokat végezve megszüntethetők, javíthatók a beidegződött rossz mozgások, amik felelősek az izomrendszer egyensúlyának megbomlott állapotáért, hosszú távon pedig tartáshibák és mozgásszervi panaszok okai. Így a Pilates ebben is nagymértékben segít.

Sok ember csak a negyvenes, ötvenes éveiben kezdi úgy tapasztalni, hogy valamit sportolnia kellene, különben tovább gyengül és betegszik a teste. Gyakran ennél nem jutnak tovább, mert nem tudják, milyen mozgásfajta lenne számukra ténylegesen végezhető. Akik fiatal korukban aktívan mozogtak, de már régen nem edzenek, ők gyakran nehezen kezdik újra a sportot, nekik a Pilates kímélő technikái miatt nagyon jó az újrakezdésre.

Az évek múltával az emberi test is megváltozik, az izmok terhelés híján elgyengülnek és a test egyre hajlamosabb lesz a hízásra, zsírosodásra. Ezzel együtt változnak az ember számára ideális edzésformák. A negyedik X után már a legtöbben az ugrálós tornát és az intenzív futást nem nagyon bírják, fájdalmat, erős izomlázat okoz nekik. A Pilates más, mert kímélő. Az izmok karbantartása mellett az is nagyon lényeges, hogy az ízületeket kíméljük izmaink erősítése közben, s erre a Pilates képes. Mindenképp ízületkímélő sportot ajánlott választani, ha valakinek már eleve fájós a háta, térde, ha ízületei érzékenyek.

**Sohasem késő a Pilates gyakorlatokat elkezdeni.** A rendszeres sportolás által fittebb és erősebb lesz az ember, fiatalabbnak érezheti magát és valóban hat az öregedéssel járó testi folyamatok ellen a kímélő, helyesen megválasztott sport, a Pilates. A Pilates ezzel együtt ahelyett, hogy szenvedést okozna, segít megőrizni a testi-lelki harmóniát.

### Alakformálás másképp a Pilates segítségével

A Pilates-óra soha nem unalmas. Nyolcszor vagy tízszer ismételnék csak egyetlen gyakorlatot egyfolytában a Pilates órán, emellett a mozdulatok sohasem nehezek, vagy bonyolultak. A jól végzett mozdulatok lágyak, valamint kecsesek. A Pilates gyakorlatok tökéletes elvégzéséhez nagy koncentráció kell, s ezért ezt meg kell tanulni, de akaraterő dolga és megtanulható. A Pilates óra sajátos keveréke a balettnek, a jógának, valamint a görög és római edzésformáknak, de átvett elemeket a küzdősportok és a torna mozgásaiból is.

### A Pilates gyakorlatok által nyújtott eredmény:



**Az „úszógumi” nagyon szépen ledolgozható Pilates segítségével, a has lapossá válik, a derék karcsúsodik. Pilates segítségével a karok, combok, fenék formássá és feszessé válik.**

Az izomrendszer szálkás lesz, és sokkal hajlékonyabbnak, ruganyosabbnak érzi magát az ember Pilates gyakorlatok rendszeres végzésével. Mindehhez nem szükséges évekig edzeni, mert a speciális gyakorlatok segítségével a legtöbb mozdulat az eleve megnyújtott izmokat dolgoztatja meg, tehát a nyújtott izmot erősíti. Így az izomrostok nagyon koncentráltan válnak erősebbé Pilates segítségével, de nem fognak megvastagodni, az alak nem lesz zömök az izmosodástól, hanem karcsú lesz a Pilates segítségével, amellett, hogy izmos.

### A Pilates módszer feltalálója

A Pilates tornát a német Joseph Hubertus Pilates fejlesztette ki az 1910-es években. Az edzésformát évtizedeken át javította, tovább tökéletesítette, egészen 1967-ben bekövetkezett haláláig. Pilates az első világháborúban megsérült katonák rehabilitációját végezte, miközben kidolgozta a Pilates –technikákat, s végül sportformájával, többek között a hamburgi rendőröket és a profi bokszolókat is edzette.

Pilates azt állította, hogy az embernek veleszületett joga a tökéletes kondíció. Joseph Pilates azt mondta: csak annyi a korod, amennyi a gerincoszlopodé! Vagyis akár ötvenen, hatvanon túl is lehetsz ruganyos és fiatalos, ha karbantartod a gerincéd állapotát.

Aki már nem is nagyon emlékszik, mikor sportolt utoljára, annak a Pilates gyakorlatok tökéletesen megfelelnek az újrakezdéshez. A már nem fiatal emberek gerince az évek során igen sok terhet kellett, hogy cipeljen, fizikailag és átvitt értelemben is. Mindezeketől a megfáradt gerincet újra szabadabbá és erőssé teszi a Pilates. A sok ugrálással járó edzésformákkal szemben a Pilates nem terheli a szöveteket, ezért ajánlható azoknak a hölgyeknek, akiknek még sportmelltartóban is fáj az ugrálós edzés.

**A fiatal anyukáknak sokszor önmagukra van a legkevesebb idejük és energiájuk, pedig kondíciójuk, erejük visszanyerése a gyermek nevelése szempontjából is nagyon fontos.**

**Aki ülőmunkát végez és a sok ülés miatt néha hátfájással küszködik, vagy majd "leszakad" a dereka, annak a Pilates komolyan segít! Emellett és ezzel együtt a Pilates a legjobb formába hozza az embert.**

A Pilatesről, története ellenére úgy tartják ma, hogy ez amolyan "női torna". Talán, mert elsősorban nők gyakorolják manapság. Pedig a férfiak, katonák számára lett a Pilates torna kifejlesztve. Tehát férfiaknak ugyanúgy bátran ajánlható. Sőt, a férfiaknak genetikailag kötöttebb az izomzata, ezért minden férfinak ajánlható a Pilates.

Egyre többet lehet olvasni a Pilates gyakorlatokról, lassan divatszóvá is vált, hasonlóan a wellness szóhoz, miközben alapjában véve az emberek többsége nem tudja teljesen, mit jelentenek ezek a szavak.

A Pilates által az izmok minden oldalról megtámasztják a gerincoszlopot, s így tehermentesítik azt. Jobbá válik a Pilates segítségével a testtartás és az izmok újból szimmetrikusan tudnak működni, a jobb –és balkezesség miatt mindenkinek erősebb az egyik oldala. Jobbkezes emberek általában a táskát is a jobb oldalukon viszik.

A Pilates gyakorlatok végzésével a beidegződött rossz mozgások megszüntethetőek, rendszeres Pilates edzés esetén igen hamar már.



Sokak gerince, ha nem edzik, már 30 évesen is merev lehet, s emiatt fáj. Különösen egy helyben dolgozó (ülő –vagy állómunkát végző) emberek számára nagyon jó a Pilates. Egy tipp az izmok ruganyosságának méréséhez: le kell hajolni előre úgy, hogy a tenyerünk a talajon van, miközben a térd is nyújtva van? Ha nem (és nagyon sok ember nem éri el a lábujját nyújtott lábbal), akkor a Pilatesre szüksége van. Pilates segítségével a gerincoszlop friss és rugalmas marad, vagy ha már nem az, újra erőssé és frissé tehető Pilates segítségével.

Aki sokat ül, akár autóban, akár a számítógép előtt - és keveset mozog, annak a Pilates a hátféjés megelőzősőre kiemelten hasznos. Sokkal jobban fogja Ön is érezni magát a Pilates gyakorlatoktól, mert szellemileg is felfrissít ez a mozgásforma!

Miben más még a Pilates, mint pl. az egyéb alakformáló órák?

Egy fajta gyakorlatból soha nem végzünk Pilates órán 10-nél több ismétlést. Egyes gyakorlatokból már hat elég lehet, ha betartjuk az összes, testtartásra vonatkozó szabályt, ami

a Pilates gyakorlat része. A Pilates esetén nem a mennyiség, hanem a minőség fontos.

A Pilates foglalkozás olyannak is tűnhet, mint a művészi kifejezés eszköze, kifejezetten szép mozgásforma, mert a Pilates mozdulatok lágyak, áramlóak, kecsesek, ám az ilyen minőséghez, belülről nagyon erős koncentráció és kontroll szükséges, ami megtanulható. Pilates módszere a balett és a jóga, a görög-és római edzésmódszerek, valamint a küzdősportok és a torna mozdulatainak különleges, magasabb szintre fejlesztett és szintetizált egysége. Segítségével mindennapi mozdulataink is kecsesebbek, szebbek, pontosabbak lesznek.

Végül, de nem utolsó sorban: a Pilates óra egyáltalán nem unalmas, ezért nem is érezzük az idő múlását. A Pilates hihetetlen energiákat szabadít fel az emberben és intenzív, stabil sikerélményt nyújt, mert a Pilates módszere teljesíthető. A Pilates tornában a gyakorlatok jól megválogatott "építőkövekből" alakulnak ki, a részletekből lépésről-lépésre áll össze egy-egy Pilates gyakorlat.

A Pilates emellett lehetőséget ad arra, hogy megálljunk, ha úgy tapasztaljuk, hogy a teljes gyakorlat még nem menne. Nem kell megszakadni a Pilates órán, hogy megtanuljunk azonnal, már első alkalommal egy olyan gyakorlatot, amihez előbb még meg kell erősödnie a testünknek. A Pilates ezért tág teret biztosít a fejlődésnek, a tökéletesedésnek! A mozgás akkor jó és akkor nem pártol el tőle az ember, ha soha nem okoz szenvedést. Ezért a Pilates edzésen sem szabad semmit túlzásba vinni, van, amit túl soknak, túl nehéznek érzünk, az pedig a testet is túlterheli.

Szállás, szép, hosszú izmok és karcsú, ruganyos test fejleszhető ki Pilates segítségével. Az erős hát és a hajlékony gerincoszlop nem évek, hanem hónapok alatt elérhető Pilates gyakorlatokkal. Nagyon fontos, hogy ehhez nem kell éveket várni, ha rendszeresen Pilates edzést végzünk. Pilates óra során a nyújtott állapotú izmokat terheljük, így az izomrostok erősödnek, viszont nem vastagszanak meg, nem épül rájuk felesleges izomtömeg sem.

A balett táncosok is igen erősek, ha megfigyelünk egy balett előadást, gyakran óriási erőt kell kifejteniük a táncosoknak, egymást elkapni, megtartani, lábujjhegyen is magunkat, a másikat... igen nehéz dolog és sokan nem hiszik, hogy a balettozók erősek. Pedig izmaik ugyanúgy edzettek, mint a body buildereké, csak más az izmaik alakja, mert máshogy edzenek. Ez a Pilatesben is megvan.

Aki inkább úgy szeretne kinézni, mint a balett táncos, annak a Pilates az ideális sportforma. Az eredmény teljesen biztosan: úszógumimentes, lapos, és kemény has, formás, feszes comb és fenék, nagyon szép, kecses, mégis erős alak, kecses tartás.

Szerencsére Magyarországon már számos városban elérhető a Pilates, csoportos órák

## **Kímélő sportolási formák: A Pilates**

Írta: Administrator

---

formájában. Aki szeretne, vásárolhat Pilates DVD –t, videokazettát is, hiszen egyre több kiváló tananyag jelenik meg, amellyel azok, akik már közös órákon elehet tanultak, gyakoroltak, otthon is karban tarthatják az állapotukat.