

PILATES

Seniorien liikuntakerho - Venytellen vetreäksi - aloitti Hämeenkaaren urheiluhallissa 2005. Ryhmän nimi onvaihtunut, ja vuoden 2016 alusta olemme kokoontuneet Hämeen Suojassa. Pilates-nimellä ryhmiä on tänä vuonna kaksi ja ilmoittautuneita niissä yhteensä 50.

Pilates on jo satavuotias kehonhuoltomenetelmä, jonka saksalainen Joseph Pilates kehitti tarkoituksena saada itsensä hyvään kuntoon, sairaaloinen ja heiveröinen kun oli. Hänen itse kehittämänsä harjoitukset tuottivat hyvää tulosta ja hän alkoi soveltaa niitä toimiessaan sairaala-apulaisena. Pilates muutti Amerikkaan 1926 ja kehitti siellä menetelmänsä edelleen. Hänen studiossaan löysivät erilaisiin kehonsa ongelmiin avun monet tunnetut tanssijat, urheilijat ja näyttelijät. Menetelmä perustuu kehon tasapainon löytämiseen vahvistamalla heikkoja lihaksia ja venyttämällä vahvoja. Periaatteina harjoitusten tekemisessä ovat mm. keskittyminen, tarkkuus ja tietoinen hengittäminen.

Seniorien ryhmässä sovellamme Pilateksen 34 harjoitusta meille sopivassa muodossa. Tunnit ovat rauhallisia eikä liikkeitä tehdessä tule hiki. Tärkeämpää liikkeissä on laatu kuin määrä. Erityisen sopivaa pilates on senioreille, koska liikkeet tehdään lattiatasossa, mikä ei rasita selkää eikä niveliä. Kaikki liikkeet vahvistavat keskivartaloa, mikä on tärkeää, kun pyrimme parantamaan ryhtiä, tasapainoa ja koordinaatiota.