



SUOMALAINEN
VESILIIKUNTA~
INSTITUUTTI

Suomalainen Vesiliikuntainstituutti Oy
www.vesiliikunta.com
Riku Virtanen

PILATES –kehonhallintatekniikka vedessä

Kehonhallintatekniikat, body & mind –lajit ovat nykyisin hyvin suosittuja liikunnan muotoja, Pilates ehkä suosituin. Pilatesta harrastetaan Suomessa pääasiassa lattiatasossa jumppamatolla, mutta toki myös laitteilla. Aikaisemmassa työssäni fysioterapiassa työpaikallani oli terapia-allas, jota käytin sekä yksilö- että ryhmäterapiassa. Aloitettuani Pilates –ohjaaja koulutuksen Method Putkisto Instituutissa 2/2004, sovelsin oppimaani menetelmää allasterapiaan. Pohtiakseni aihetta lisää, päätin tehdä diplomityöni Pilates –menetelmän periaatteiden soveltuvuudesta vesivoimisteluun.

Pilates –menetelmän tärkeimmät periaatteet ovat:

- keskittyminen
- keskustan käyttö
- kontrolli, hallinta
- hengitys
- tarkkuus
- liikkeen virtaus

Nämä periaatteet soveltuvat hyvinkin veteen, osa jopa tehostuu. Muita menetelmän tärkeitä kulmakiviä on esim. lapatuki ja neutraalit asennot..

Keskittyminen, kontrolli ja tarkkuus vedessä

Vedessä liikkeeseen vaikuttavat veden virtaus ja vastus, pyörteet, noste ja hydrostaattinen paine. Jos et keskity, tee tarkkaa kontrolloitua työtä, et voi saavuttaa tarkoituksen mukaista liikettä. Esim. suoran jalan vienti eteen ylös seisten altaan pohjassa aiheuttaa vartaloa huojuttavia voimia ja ilman em. mainittuja periaatteita liikkeestä ei tule sellainen, kuin oli tarkoitus.

Keskustan käyttö vedessä

Kaikki liike lähtee keskustasta. Ensiksi aktivoidaan kehon keskusta, syvät rangan tukilihakset (esim. poikittainen vatsalihas), jonka jälkeen suoritetaan liike. Näin tuetaan ranka ja tehdään liikkeestä turvallinen. Keskustan käytön tärkeys korostuu vedessä, sillä painovoiman vaikutus on huomattavasti pienempi kuin maalla. Jos keskustaa ei aktivoi, vartaloa on lähes mahdoton hallita liikkeessä. Keskustan aktivoiminen auttaa pysymään paikallaan (esim. yllä mainitussa liikkeessä),

vastustamaan nosteen, veden virtauksen tai liikkeen aiheuttamia vartaloa heiluttavia voimia. Toki painovoimaan vaikuttavat monet asiat, kuten se, kuinka syvällä vedessä ollaan. Pilates –menetelmässä käytetään keskustan lisäksi painovoimaa vastavoimana liikkeelle. Voimallahan on aina vastavoima, joka on samansuuruinen kuin vaikuttava voima (Newtonin laki). Vedessä painovoiman vaikutuksen pienentyessä, vastavoima pitää saada jostain muualta, kuten kehon keskustasta, liikkeen ankkurista. Mikäli ei seisota tai pidetä jostain kiinni, vaan ollaan esim. syvässä vedessä, kuten vesijuoksussa, niin keskustan käyttö vain korostuu.

Hengitys

Veden hydrostaattinen paine vastustaa sisään hengitystä ja avustaa uloshengitystä. Joten vedessä tapahtuva lateraalinen palleahengitys tehostuu verrattuna maalla tehtyyn hengitykseen. Kylkiluiden välilihakset joutuvat tekemään enemmän töitä saadakseen kylkiluut liikkumaan leveälle sivuille. Uloshengityksessä veden paine avustaa vatsan sisään vetämistä ja rangasta tulee tuetumpi. Myös pallealihas joutuu tekemään sisään hengittäessä enemmän töitä, koska painovoima ei auta sitä painumaan alas kohti lantiota, vaan vesi jopa vastustaa sitä. Uloshengityksessä pallean ylösnousu kohti keuhkoja helpottuu veden nosteen ja painovoiman puuttumisen vaikutuksesta.

Liikkeen virtaavuus vedessä

Liike vedessä on hitaampi suorittaa kuin maalla johtuen sekä veden vastuksesta että tukipisteen luoman vastavoiman puutteesta. Vesi vastustaa liikettä joka suuntaan ja veden vastukseen vaikuttaa myös liikkeen nopeus. Samanlaiseen virtaavaan liikkeeseen jatkumoon kuin maalla on vaikea päästä vedessä. Pitää kuitenkin muistaa, että hitaassa liikkeessä motorinen oppiminen tapahtuu parhaiten.

Lihaksen työtavat vedessä

Vedessä painovoiman vaikutuksen pienentyessä lihaksen työ muuttuu. Palataan taas yllä mainittuun suoran jalan nostoon seisten. Maalla suoran jalan nosto on konsentrista lihastyötä ja lasku eksentristä. Vedessä jalan nosto on myös konsentrista lihastyötä, mutta painovoiman puuttuessa liike on paljon helpompi suorittaa, koska vesi auttaa jalkaa nousemaan sitä enemmän, mitä ylempäs jalka nousee. Jalan aktiivinen lasku takaisin on edelleen konsentrista lihastyötä, sillä vesi vastustaa jalan takaisin tuontia. Tukijalka altaan pohjalla tekee staattista työtä sekä vedessä että maalla.

Lapatuen merkitys vedessä

Lapaluun alakulmaa alas ja alas eteen painavat lihakset, epäkäslihaksen alaosa ja etummainen sahalihakset antavat ylärajan liikkeelle tuen. Samalla ne toimivat lihasyhteydessä vatsa- ja selkälihasten kanssa, jota kautta esim. kaiteesta kiinni pidettävissä liikkeissä niiden merkitys kasvaa. Mitä paremmin lapatuki toimii, sen paremmin myös keskusta pääsee mukaan liikkeeseen ja liike saa tarvittavan vastavoiman. Varsinkin, jos ei seisota pohjassa. Joten vedessä lapatuen merkitys voi olla jopa suurempi kuin maalla, riippuen tietenkin liikkeestä. Veden syvyys vaikuttaa myös lapatukeen. Mitä syvemmillä altaassa olet, sitä enemmän vesi nostaa hartioita ”korviin”. Joten lapatuki joutuu töihin jatkuvasti.

Neutraalit asennot

Kehon neutraalit asennot muodostavat osan Pilateksen perustasta. Jos keho on jo lähtöasennossa väärässä asennossa, lihasten aktivoitumisjärjestys menee yleensä jo heti pieleen. Silloin syvien tukilihasten on vaikea aktivoitua ennen liikettä tuottavia pinnallisia lihaksia. Lantion vakauttaminen on vedessä seistessä helpompaa kuin maalla seistessä. Vedessä painovoiman vaikutus sekä alhaalta että ylhäältä päin ei pääse vaikuttamaan niin voimakkaasti kuin maalla, joten lantion neutraaliasento on helpompi saavuttaa. Vedessä lantion asentoon vaikuttavat lihaskireydet. Pää on vedessä tehtävissä liikkeissä yleensä pinnan yläpuolella, joten painovoima vaikuttaa samanlaisesti kuin maallakin. Veden pinnan myötäisesti ollessa kehon neutraalit asennot on vaikeampi tuntea kuin maalla, sillä maa antaa tuntemuksen asennosta koskettaessaan kehoa. Vedessä ei tätä maan kosketusta ole ja oikean asennon saavuttaminen vaatii hyvää kehontuntemusta ja –hallintaa, tietoisuutta kehon asennoista.

Yhteenveto

Vesi eliminoi painovoiman vaikutuksen ja vähentää siten nivelien kuormitusta ja rasitusvammoja. Vedellä on todettu olevan rentouttava vaikutus sympaattisen aktiivisuuden lisääntyessä hengitys- ja verenkiertoelimistössä ja vedessä elimistö kuluttaa enemmän kuin maalla, riippuen veden lämpötilasta. Siinä muutama esimerkki vesivoimistelun hyvistä puolista, joten miksei myös Pilates –menetelmää voisi siirtää veteen. Menetelmä ei tosin toteudu täysin samalla tavalla vedessä kuin maalla, mutta hieman sovellettuna on erittäin tehokasta liikuntaa, kuntoutusta ja terapiaa sekä yksilöille että ryhmälle.

Kirjoittanut: fysioterapeutti ja MP Pilates –ohjaaja
Riku Virtanen



Yhteystiedot:

Fysioterapeutti ja MP Pilates -ohjaaja

RIKU VIRTANEN

Paloaukeankuja 5 F

04300 Tuusula

p. 050-5496620

e-mail: etunimi.sukunimi@pp.inet.fi