

Pilates-menetelmä on kehonhallintalaji, joka vahvistaa kehon syviä, rankaa tukevia ryhtilihaksia. Lajin suosio on kasvanut räjähdysmäisesti viime vuosina ja monet ratsastajat ovat löytäneet siitä itselleen sopivan liikuntamuodon auttamaan myös ratsastuksessa.

Pilates-menetelmä sopii ratsastajan tukilajiksi

MP Pilates -ohjaajaopiskelija Marika Sundberg löysi pilates-menetelmän varsin draaattisten tapahtumien kautta.

- Olen itse ratsastanut parikymmentä vuotta säännöllisen epäsäännöllisesti. Muutama vuosi sitten lähdin maastoon lv-ravurilla, jota ei ollut kunnolla koulutettu ratsuksi. Se lähti viemään minua ja minä olin kuullut Christopher Wegeliuksen luennolla että jos hevonen tahtoo viedä, pistä siihen vielä vähän lisää vauhtia ja niin sitten tosiaan tein.

- Metsätie päättyi kuitenkin yhtäkkiä umpikujaan ja valtavaan lumikinokseen. Hevonen teki äkkikäännöksen ja minä lensin alas sillä seurauksella että ristiluu meni sijoiltaan ja selän kolme alimmais-

ta välilevyä repesivät.

- Toivuin siitä joten kuten, mutta kolme vuotta sitten minulta menivät jalat alta kun nostin teekannua. Jouduin suoraan sairaalaan ja neliraajahalvausta pidettiin ihan mahdollisena.

- Naapurissani asui fysioterapeutti ja MP Pilates -ohjaaja, joka tuli auttamaan minua siinä vaiheessa kun en pystynyt tekemään mitään muuta kuin makaamaan sängyssä. Aloitimme harjoituksen lantionpohjan supistuksilla, se oli ainoa liike jota pystyin tekemään.

- Pilates-harjoitteista oli niin valtava hyöty minulle, että päätin opiskella ohjaajaksi. Näillä vammoilla en pysty tekemään istumatai seisomatyötä, minun täytyy olla koko ajan liikkeellä, Marika kertoo.

- Ilman pilatesta olisin varmasti jo 26-vuotiaana joutunut sairaaläläkkeelle selkäni vuoksi.

Tallityö on rankkaa

Marika kuitenkin sisuuntui ja teki töitä samanaikaisesti peräti kolmella tallilla saadakseen kerättyä rahat ohjaajakoulutukseen.

- Tallityössä minun piti olla koko ajan todella tarkka, että työasentoni olivat oikeita. Työ on raskasta ja tallityöntekijöillä sekä ratsastajilla onkin sellaisia vammoja joita muilla ihmisillä ei oikeastaan enää edes ole.

- Tallit ovat suuria ja niillä on liikaa hevosia työntekijöiden määrään nähden. Työt tehdään pääsääntöisesti ihmisvoimin ja työvaiheissa on paljon hankalia asentoja.

Ratsastajien omat ryhmät

Marika ohjaa MP Pilates -tunteja Järvenpäässä, Sipoossa ja Tikkurilassa.

- Järvenpäässä on myös ratsastajien oma ryhmä. Niillä tunteilla on ohjelmassa myös lonkan koukistajien sekä taka- ja sisäreisien venytyksiä.

- Nämä lihakset tuppaavat kaihilla olemaan aivan liian kireät, hän kertoo.

- Ratsastajilla kuitenkin koordinaatio on keskimääräistä parempi. Pilates-menetelmä parantaa ratsastajan ryhtiä ja kehon hallintaa.

- Hengitys ja liike pyritään yhdistämään tarkoituksenmukaisesti. Jos hengitys ei toimi oikein, ihminen ei pysty olemaan elastinen ja rento. Tämä on ihan sama



Jos ratsastaja joustaa polvesta, pohje menee liian taakse ja on tehoton.



Marika opetti Katjaa joustamaan lonkista. Jousto löytyi, kun ensin harjoiteltiin liikuttamaan jalkaa pyörittämällä ilman että muu kroppa liikkui.



Monella ratsastajalla kyynärpäät osoittavat ulos sen vuoksi, että rintalihas vetää hartioita eteenpäin. Tällöin kädestä tulee kova.

asia silloin, kun istutaan satulassa. Huono tai vääränlainen hengitys haittaa ratsastussuoritusta.

Marika toivoisi, että ratsastuksenopettajat perehtyisivät entistä paremmin ihmisen vartaloon ja sen toimintaan.

- Esimerkiksi sen sijaan, että he pyytävät oppilasta viemään hartiat taakse, mistä usein seuraa jännitystä, he voisivat kehottaa tätä laskemaan lapaluut alas. Ratsastuksen perinteiset komennot saavat helposti aikaan jännittämistä.

- Centered Riding -menetelmä on hyvä ratsastuksen opetuksessa, mutta jos ratsastaja ei kykene havainnoimaan vartalonsa asentoja, hän ei pysty senkään avulla pitämään yllä oikeaa asentoa.

- Minä lähettäisin kaikki istuntaongelmista kärsivät ratsastajat Centered Riding- ja pilates-tunneille, niiltä saisi hyvän yhdistelmän jolla pääsisi ongelmia purkamaan.

- Tavoitehan on että ratsastaja oppii tuntumaan kehonsa asennon ja pystyy itse tekemään korjaukset istuntaansa.

Ratsastus ei ole voima- vaan taitolaji, mutta voimaa kuitenkin tarvitaan.

- Jotta pystyisi istumaan kunnolla isoliikkeisen hevosen selässä, tarvitsee vahvat syvät lihakset, Marika kiteyttää.

- Käsi- tai jalkavoima ei ole ratsastajalle olennainen asia.

- Monet kuntosalilla harjoittelevat kuitenkin harjoittavat vain pinnallisia lihaksiaan, jolloin heistä tulee kuin hyytelökakku. Pinta on kova mutta sisus höttöä.

Istumatyö muuttaa vartaloa

Marika muistuttaa, että ihmisen

kroppa ei vanhetessaan pysy ilman muuta hyvässä kunnossa.

- Istumatyössä välilevyt puristuvat ja hapertuvat. Myös hartiat kääntyvät helposti eteenpäin ja rintalihakset kiristyvät.

- Koko ihminen on kuitenkin selkärunkansa varassa, joten rangasta kannattaisi pitää huolta.

- Hevosekin olisivat paljon herkempiä ratsastaa, jos ihmiset huolehtisivat omasta kropastaan kunnolla ja pystyisivät siten ratsastamaan paremmin.

- Pilates-menetelmä kehittää nimenomaan syviä lihaksia, jotka tukevat rankaa ja auttavat ylläpitämään ryhtiä. Vahvat tukilihakset myös auttavat silloin kun sattuu onnettomuuksia.

- Olisin varmasti selvinnyt putoamisestani paljon vähemmällä, jos olisin ollut paremmissa kunnossa silloin, Marika harmittelee.

Pilatesissä treeni aloitetaan syvältä ja vähitellen mukaan otetaan myös pinnallisia lihaksia. Harjoittelussa olennaista on tarkkuus ja jäntevyys, mitkä ovat tärkeitä asioita myös hevosen selässä.

- Pilates-harjoitteet sopivat erityisen hyvin ratsastajille, Marika vakuuttaa.

- Kun lajin perusteet oppii, niitä voi soveltaa jokapäiväiseen elämään, mikä auttaa pitämään selän kunnossa.

Marika ei kuitenkaan kehota ketään ostamaan videota ja dvd:tä ja harjoittelemaan yksin.

- Suosittelen alkuvaiheessa henkilökohtaista ohjausta, vaikka tunnit tietysti maksavat jonkin verran.

- Vääränlainen harjoittelu voi olla hyödytöntä ja joissakin tapauksissa jopa vaarallista. ♦

Katja löysi tasapainoisen istunnan

Katja Lahdenvuo aloitti pilates-harjoitukset Marikan johdolla noin puolitoista vuotta sitten.

- Minulla oli istunnassa tosi paljon ongelmia.

- Hartiani kallistuivat eteen, yläselkä pyöristyi ja katse oli tiiviisti hevosen niskassa, hän muistelee nauraen.

- Hevoseni on kuitenkin hirveän herkkä ja reagoi istunta-apuihin. Kun en pystynyt istumaan kunnolla, jouduin käyttämään vahvaa kättä ja pohjetta ja ongelmat vaan pahenivat.

- Nyt olen oppinut hallitsemaan kroppaani paremmin ja huomannut, että pilatesliikkeitä voi käyttää hyväksi myös hevosen selässä. Siellä tehtyinä ne ovat paljon vaikeampia kuin jumppasalilla, hän lisää.

- Hevonen kulkee paljon paremmin eikä minun tarvitse käyttää niin paljon kättä ja jalkaa, kun keskivartalo on vahva.

- Aiemmin jalkani lipsahdivat helposti liian taakse, kun joustin polvista enkä lonkista. Sitten kun opin joustamaan lonkalla, pohje asettui omalle kohdalleen. Harjoitelimme Marikan kanssa tätä paljon käynnissä niin että pyöritin lonkkaa auki.

- Minulla oli myös hirveän kireät lonkan koukistajat ja takareidet, minkä vuoksi alaselkä hakeutui notkolle.



Kun käsivarren nivelet ovat auki ja suorassa linjassa toisiinsa nähden, käsivarsi pystyy olemaan elastinen sekä joustava. Tässä asennossa se on tuettu keskivartaloon, jolloin ei tarvita hauksen voimaa käyttämään ohjaa, havainnollistaa Marika.



Katja Lahdenvuo ja Marika Sundberg pitävät pilates-menetelmää hyvänä ratkaisuna istuntaongelmiin.