

ŽELJKO BEISSMANN*
VERA FILIPOVIĆ
ZLATKO KRALJEVIĆ

PILATES VJEŽBANJE U REKREACIJI I EDUKACIJI

Rad donosi kratki prikaz pilates vježbi kao metoda oblikovanja tijela i mogućnosti njihove primjene u radu sa studentima u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture. Pilates vježbanje u sebi objedinjuje elemente fizioterapije, yoge, klasičnog baleta i kineske akrobatike. Osnovna su načela pilates vježbi koncentracija, kontrola, središte moći (powerhouse), fluidnost, preciznost i disanje. Vježbe pridonose pravilnom oblikovanju tijela, psihičkom opuštanju, koncentraciji, razvoju fleksibilnosti i ravnoteže, pravilnom držanju i disanju.

Ključne riječi: pilates vježbe, rekreacija

UVOD

Pilates je metoda oblikovanja tijela, nastala početkom 20. stoljeća, a objedinjuje mnoge elemente fizioterapije, yoge, klasičnog baleta, pa čak i kineske akrobatike. Program razvija snagu i gibljivost. Pilates vježbanje jača i oblikuje mišiće čitavog tijela, ispravlja držanje i položaj trupa (posturu), poboljšava fleksibilnost i ravnotežu, doprinosi pravilnom i dubokom disanju.

Taj je sustav vježbi osmislio Joseph H. Pilates, rođen početkom prošlog stoljeća u Njemačkoj. Joseph je kao dijete obolio od astme i rahitisa, a vježbe "umijeća kontrologije", kako ih je sam nazvao, počeo je primjenjivati kako bi ojačao svoje slabo tijelo. Tijekom Prvog svjetskog rata Pilates je radio u bolnici i već je tada počeo primjenjivati s ranjenicima i bolesnicima vezanima za krevet taj sustav vježbi uz pomoć različitih opruga, što je kod većine bolesnika potaknulo brži oporavak.

Godine 1926. Pilates je imigrirao u Sjedinjene Američke Države i otvorio prvi Pilates Studio u New Yorku. U početku je većina pobornika metoda *kontrologije* bila iz krugova plesača, no kasnije se krug počeo širiti, pa su taj način vježbanja preuzeli mnogi sportaši kao nadopunu postojećem treningu, odnosno, u svrhu poboljšanja snage i fleksibilnosti. Prvobitni oblik pilates vježbi provodio se na posebno dizajniranim spravama, od kojih se mnoge koriste i danas (Cadillac, Reformer, Mermaid, Big Barrel itd.), a s vremenom se razvio i sustav vježbi na prostirci i loptama.

Joseph Pilates preminuo je 1968. godine, a njegova supruga Clara nastavila je podučavati metodu *kontrologije*. Nakon njezine smrti tehniku su

*Željko Beissmann, prof., I. gimnazija Osijek; Vera Filipović, Učiteljski fakultet u Osijeku; Zlatko Kraljević, prof., OŠ Ivana Filipovića Osijek

nastavili primjenjivati Josephovi i Clarini najodaniji učenici Romana Kryzanowska i Ron Fletcher.

METODIČKA NAČELA U PILATES VJEŽBANJU

U pilatesu se sve vježbe izvode vrlo polagano, s naglaskom na preciznost i svjesnu kontrakciju mišića donjeg dijela trupa. Pokreti su tečni i klizni, kroz sve se položaje prolazi ujednačenom brzinom i bez prekida unutar iste ili između dviju vježbi i uz duboko disanje. Takav način vježbanja, uz jačanje i oblikovanje mišića, ublažava umor i stres te poboljšava ravnotežu i opću koordinaciju. Vizualizacija je također vrlo bitna komponenta pilatesa; njome se dodatno aktivira um, poboljšava koncentracija i utječe na preciznije i pravilnije izvođenje pokreta. Na taj se način izbjegava izvođenje "slučajnih" i neželjenih pokreta, pa je i mogućnost ozljeđivanja minimalna.

Broj je ponavljanja pojedine vježbe najčešće između 4 i 7, a uzrok je malom broju ponavljanja aktivacija mišića cijeloga tijela prilikom svake vježbe. Kvantiteta vježbanja ustupa mjesto kvaliteti, a kada se vježbe nauče pravilno izvoditi, aktivirani su površinski mišići, jednako kao i oni u dubljim slojevima.

Pilates vježbe temelje se na 6 osnovnih načela:

1. Koncentracija – pozornost se posvećuje svakom pokretu, od njegovog početka do kraja, zbog čega je potrebna potpuna aktivnost uma te vježbe, stoga je potrebno vježbe izvoditi vrlo polaganim tempom.
2. Kontrola pokreta – vježbač bi trebao imati potpunu kontrolu nad svojim pokretima, što izostavlja nemarne ili slučajne pokrete, čime se smanjuje mogućnost ozljeđivanja.
3. Središte moći – odnosi se na donji dio trupa, (u originalu nazvan "powerhouse"), odnosno mišiće trbuha, donjeg dijela leđa, zdjelice, gornjeg dijela bedara i stražnjice. Pilates metoda pridaje veliku važnost tim mišićima, jer ih smatra osnovom pravilnog držanja i izvođenja svih pokreta, ne samo prilikom vježbanja, već i u svakodnevnom životu. Mišiće središta moći potrebno je održati kontrahirane tijekom izvođenja svih vježbi, na način karakterističan za pilates, neovisno o položaju u kojem se nalazi trup: stisnuti mišiće stražnjice i time potisnuti zdjelicu prema naprijed, uprijeti jednim bedrom o drugo i mišiće trbuha stisnuti prema unutra, to jest, prema kralješnici.
4. Fluidnost – u ovom sustavu vježbanja nema statičnih pokreta ni pokreta koji bi izolirali određene mišiće ili dio tijela. Pokrete se nastoji izvoditi na prirodan, kontinuirani način, a umjesto na brzini izvođenja, naglasak je na gracioznosti i kontroli.
5. Preciznost – svaki je centimetar pokreta bitan zbog čega se pokreti i izvode vrlo polagano i kontrolirano, kroz mali broj ponavljanja. Često se od vježbenika traži da zamišljaju, na primjer: da nogom crtaju pravilne kružnice po stropu kako bi se poboljšala preciznost i koncentracija.

6. Dah – sve vježbe popraćene su pravilnim, dubokim i ritmičnim disanjem, koje poboljšava kvalitetu i način disanja, ali i opušta i umiruje vježbenike.

Važni dijelovi cijelog sustava vježbanja su i mašta i vizualizacija, jer je većina vježbi popraćena nastojanjem da se zamisli, na primjer: da su leđa zalijepljena za pod, da nastojimo glavom dotaknuti strop ili da nas netko povlači za ruke, kako bi se intenziviralo izvođenje pokreta vrlo malih amplituda, istezanja iz određenih zglobova, ili nekih drugih pokreta koji se najlakše i najpravičnije usvoje upravo vizualizacijom.

Želja svakog čovjeka za lijepim, utegnutim i zdravim tijelom stara je koliko i čovječanstvo. Težnja da se oblikuje tijelo postoji već stotinama godina.

Redovitim vježbanjem povećava se mišićna masa, a smanjuje potkožno masno tkivo, čovjek postaje fleksibilniji i to se odražava na sve segmente njegovog života. Poboljšava se zdravstveno stanje, smanjuje stres, poboljšava se tjelesna kondicija, te samim tim čovjek može lakše izvršavati svoje svakodnevne obveze.

Najčešća su pitanja vezana za vježbanje koliko puta tjedno vježbati, kojim intenzitetom i koliko dugo treba trajati pojedini trening. Odgovori na ova pitanja vezani su za cilj vježbanja koji pojedinac ili skupina postave. Što je vježbanje učestalije, time će rezultati vježbanja biti uočljiviji. Pitanje intenziteta vježbanja vezano je za početno stanje vježbenika i njegovu dob. Svakako se u radu treba rukovoditi principom postupnosti u doziranju opterećenja, što znači, da će napor na početku vježbanja biti slabiji, a zatim se postupno povećavati.

PRIMJENA PILATES VJEŽBANJA

Pilates vježbanje možemo primjenjivati:

- kao cjeloviti rekreativni program,
- kao dio programa vježbanja na satu tjelesne i zdravstvene kulture /uvodno pripremni dio sata, ali i sami sat u cjelini može biti program pilates vježbanja.

Svaka kineziološka aktivnost koja utječe na razvoj motoričkih, funkcionalnih i morfoloških obilježja kod studenata i učenika u velikom je značaju za kineziološku edukaciju. Primjena pilates vježbanja u školskom i studentskom sustavu može uvelike doprinijeti u navedenim karakteristikama.

Prednosti koje ima pilates nad ostalim aktivnostima su slijedeće:

1. Ne zahtjeva nova ulaganja u dvorane, jer postojeća oprema zadovoljava (osim lopti, bučica i guma)
2. U istom trenutku mogu raditi svi učenici ili studenti gdje dolazi do izražaja ekonomičnost prostora
3. Glazba djeluje kao poticaj u radu i dodatna motivacija

4. Velikim raznovrsnim vježbama izbjegava se monotonija. Može se reći da bi pilates bio kvalitetno kineziološko sredstvo koje ima svoju primjenu u nastavi TZK-a, kako u školi, tako i na fakultetu, i kao takvog moglo bi ga se primjereno primjenjivati.

Pilates mogu vježbati sve dobne skupine. Primjenjuju ga kako starije, tako i mlađe generacije. Za početak vježbanja nisu potrebne posebne pripreme.

Od rekvizita koje je moguće koristiti, najučestalija je lopta koja može biti različitih veličina. Koriste se još i jednoručni utezi i elastične trake. Znamo da je lopta nestabilno tijelo da bi se na njoj zadržali, trebamo, stoga, zatezanjem mišića održavati ravnotežu. To izravno dovodi do učvršćenja trbušnih mišića koje opet dovodi do boljeg držanja. Vježbe su takve da dovode do povećanja izdržljivosti, koordinacije, gipkosti kao i pokretljivosti zglobova.

Primjena lopte u pilatesu je izuzetna. Za malu cijenu dobijemo idealnu spravu za vježbanje primjenjivu u svakom trenutku. Zahtjevnost i jednostavnost, ali i učinkovitost lopte, iznenadila je sve koji su probali vježbe pilatesa. Ljudi su se povezali s loptom onako kako to nisu mogli sa spravama ili aerobikom. Učinkovitost od rada s loptom je velika, ali trening na lopti nije samo vježbanje, nego i igra.

Širom Europe fizioterapeuti preporučuju da se u škole uvede lopta kao zamjena za stolicu. Tamo gdje su uveli loptu, učitelji su zaključili da je većina djece bolje usredotočena na nastavu.

ZAKLJUČAK

Iako vrlo stara, metoda pilates vježbanja u posljednjih je godinu dana zauzela vodeće mjesto među grupnim rekreativnim programima u većim gradovima Hrvatske, dok su u Americi i zapadnoj Europi već dugi niz godina poznate prednosti i kvalitete takvog načina vježbanja. Osim na oblikovanje tijela, psihičko opuštanje i koncentraciju, ta metoda izuzetno povoljno utječe na poboljšanje statičke snage čitavoga tijela kao i na razvoj fleksibilnosti, ravnoteže te pravilnog držanja i disanja.

Pilates je moguće koristiti, kako u rekreaciji, tako i u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture. U radu je potrebno primjenjivati osnovna metodička načela u doziranju intenziteta, trajanju i učestalosti vježbanja.

LITERATURA

Craig,C, Pilates na lopti,V.B.Z., Zagreb, 2005.

Pilates history - (citirano:2005-09-19).dostupno na <http://www.pilatesinsight.com>

Pilates principles - (citirano:2005-09-20). dostupno na <http://www.pilatesinsight.com>

Pilates benefites- (citirano:2005-08-15). dostupno na <http://www.pilatesinsight.com>

Shmidt,R.A.,Wrisberg,C.A., Motor learning and Performanc Human Kinetics.

PILATES IN RECREATION AND EDUCATION

The paper presents Pilates exercises as a method of shaping the body, and the possibility of using Pilates with students in PE classes. Pilates merges the elements of physical therapy, yoga, classical ballet, and Chinese acrobatics. The main principles of Pilates are concentration, control, powerhouse, fluidity, precision, and breathing. Exercises help shaping the body, contribute to physical relaxation, concentration, develop flexibility and balance, and improve posture and breathing.

Key words: pilates, recreation

Primljeno 14. listopada 2005.