

# Pilates kui füsioteraapia – miks on ikkagi vaja lihaseid treenida?

**PILATES** on muutunud viimastel aastatel üheks populaarseimaks treeningumeetodiks, mis ühendab endas jõu, paindlikkuse ja vaimse tasakaalu.

**Kersti Bocicaut**  
Viimsi huvikeskuse  
turundusspetsialist



**A**lgset vigastustest taastamiseks loodud treeningukava on nüüd leidnud kindla koha nii sportlaste kui ka kontoritöötajate igapäevaelus. Mis teeb pilatesest tõhusa ja armastatud treeninguviisi, sellest vestlesime tervisejuhi ja Pilates Plussi treeneri **Terje Väinoga**.

## Kust on pilates alguse saanud?

Joseph Hubertus Pilates, Saksa päritolu visionäär, lõi 20. sajandi alguses treeningumeetodi, mis muutis tema enda elu ja aitas hiljem tuhandeid teisi. Noorpõlves mitmete terviseprobleemidega (rahiit, reuma, astma) võidelnud Pilates alustas harjutuste süsteemi loomist, et oma seisundit parandada. Tema meetod osutus sedavõrd tõhusaks, et see aitas tal taastada oma tervise. Pilates jätkas oma treeningmeetodi arendamist kogu elu, aidates nii vigastustest taastada kui ka arendada sportlaste ja tantsijate vastupidavust, paindlikkust ja mehaanikat. Joseph Hubertus Pilates oli täiesti veendunud, et oma keha eest hoolitsetes suudab inimene kehale algelt antud funktsioone säilitada kauem ning elada kvaliteetsemat ja pikemat elu.

Tänapäeval on paljud Pilatese loodud harjutused võetud kasutusse füsioteraapias ning sealsed patsiendid jõuavad sageli edasi pilatesitreeningusse. Füsioterapeudi ja pilatesitreeneri eesmärk on sar-

nane – aidata inimestel läbi liikumise ja lihastreeningu taastada või saavutada parem tervis ning seeläbi parandada elukvaliteeti.

**Millel põhineb Pilatese meetod?**  
Pilateses treenitakse läbi kogu keha, kuid peamine eesmärk on keha keskosa ehk kehative tugevdamine, millele järgnevad kõik ülejäänud liigutused.



**Pilatese peamine eesmärk on keha keskosa ehk kehative tugevdamine.**

Eesmärk on pingevaba keha, parem rüht ja heas toonuses lihased. Samuti paraneb liigeste liikuvus, paindumus, kehatunnetus, stabiilsus ja tasakaal. Harjutustest on suur abi näiteks olavöötmel- ja seljaprobleemide korral. Regulaarselt harjutusi tehes probleemid kaovad või vähenevad oluliselt.

## Miks on lihastreeningut vaja?

Meie luustikku hoiavad püsti lihased ja kui treeningut ei tehta, jäävad lihased nõrgaks, mille tulemusena muutub üldine kehahoid ning kehapoolte vahel tekib düsbalans – ühe poole lihased on pinges ja lühenenud ning teises pooles välja veninud (lõtvunud).

Kui varasemalt on palju räägitud, kui mitu sammu peaks iga päev tegema, siis Maailma Terviseorganisatsiooni uue soovitus on tähelepanu pöörata just lihastreeningule. Vähemalt kaks korda nädalas tuleks tegeleda lihast-



**Terje Väino.**  
Foto: Margus Väino

te teadliku treenimisega. Juba alates 25. eluaastast hakkab inimese lihasmass tasapisi vähenema ja et seda pidurdada, aitab ainult lihastreening. Lihaste treenimisel on palju erinevaid kasutegureid. Näiteks vanemaelised, kes on teelenud lihastreeninguga, ei kuku niisugagi ning ka luude hõrenemist esineb nende hulgas vähem.

Lihaskonda tuleb treenida tavaliselt – koormust järk-järgult kasvatades, et vältida võimalikke ülekoormusvigastusi. Mõõdukas koormuse kasvatamine on ca 10% nädalas.

Sama tähtis on õigesti toituda – süüa rohkem värsket ja rohelist ning vältida jahu ja lisatud suhkrut. Äärmiselt oluline on üle vaadata valkude tarbimine, sest lihast-

massi kasvatamiseks on vaja palju valku ehk iga keha kilogrammi kohta üks gramm.



**Vähemalt kaks korda nädalas tuleks tegeleda lihaste teadliku treenimisega.**

Valgurikas toit aitab säilitada luu- ja lihasmassi, hoiab täiskõhutunnet, aitab kontrollida vere suhkrutaset ja pidurdada vananemisprotsessi. Head valguallikad on näiteks munad, liha, kala ja juust.

**Millised on sinu soovitatud tervemaks eluks?**

Igapäevane tempokas liikumine vähemalt 30 minutit toob kaasa märkimisväärsed vaimsed ja füüsilised eelised, vähendades stressi ja ärevust ning hoides depressiooni eemal. Lihastele tuleks pakkuda koormust 2–3 korda nädalas, valides endale sobiva treeningu ja treeneri. Piisav uni – täiskasvanutel 7–8 tundi, lastel ja noorukitel 9 tundi – on samuti heaolu nurgakivi. Teadlik toitumine ja aeglane söömine aitab vältida ülesöömist ning hoida keha ja vaimu tasakaalus. Kontoritöötajad peaksid iga tunni järel võtma 5–10-minutilise pause, et kõndida, sirutada, suhelda ja aknast kaugesse vaadata. Mõned korrad nädalas võiks kontorist teha 15-minutilise võimlemispause. Vaata ka: [online.pilatespluss.ee](http://online.pilatespluss.ee).

## Viimsilane Katriina Saar esindas Eestit noorte maailmameistrivõistlustel

**AKROBAATIKA 2023. aastal esindas Katriina Saar (14) oma kolmikuga Eestit noorte Euroopa meistrivõistlustel, saavutades tempokavas rekordilised 25,9 punkti. Tasakaalukava seekord veidi ebaõnnestus ning võistluse lõpetasid nad väga tubli 25. kohaga.**

**Johanna Niinemet**  
Akrobaatika Kooli  
juhendaja



Nüüdseks on Katriina pingutses päädnud sellega, et sel sügisel esindas ta 13–19 vanuseklassi kolmikuga Eestit võistlusel 13th FIG Acrobatic Gymnastics World Age Group Competitions, mis toimus 12.–15. septembril Portugalis. Tema oli kolmikus ülemise rollis, ustavateks alumisteks Ellinor Orgusaar ja Krööt Arna. Kolmikut treen-

nisid Heidi Kann, Matthias Kann ja Tiago Maia.

Katriina alustas oma akrobaatikatreeninguid Viimsi koolis treener Marion Rannu käe all. Üsna pea jäi kooli huvirivist väheks – Katriina suurendas treeningukoormust ning asus treenima sportakrobaatika tipptreeneri Heidi Kannu käe all OMAsaalis. Neiu on palju vaeva näinud ja treeninud juba aastaid 19 tundi nädalas. Suvel ja koolivaheaegadel on Katriina osalenud laagrites ja treeningutel kaks korda päevas. Lisaks on ta osalenud lugematul arvul välisvõistlustel, esindades Eestit näiteks Portugalis, Soomes, Inglismaal, Poolas.

Katriina alustas oma sportlasteet Viimsi kooli spordihoone gümnaastikasaalist ning Akrobaatika Kool alustas 10. septembrist seal ka taas treeninguid. Viimsi koolis on meie trennid juba traditsioonilised ning läbi aastate on need toi-



**Katriina Saar, Ellinor Orgusaar ja Krööt Arna MM-il Portugalis.**  
Fotod: erakogu

munud alati teispäeviti ja reedeti. Viimsis treeninud meil kolm treeningurühma: Titaan, Naatrium ja Räni, seega igale lapsele ja noorele on olemas oma vanusele ja tasemele vastav treeningurühm. Titaani rühma ootame 7–12-aastased algajaid, Naatriumi rühma 10–14-aastased edasijõudnud ning Räni rühmas treenivad lasteieaalsed akrobaatikaga alustajad. Kui aga ühel hetkel Viimsi treeningutest

jääb väheks, siis saab kolida edasi OMAsaali trenni tegema, täpselt nagu seda tegi Katriina ning on teinud ka väga palju teised Viimsi lapsed ja noored.

Meie treeningute eesmärk on lastele pakkuda võimalikult mitmekülgset arengut ja tegevusi. Akrobaatikatreeningud arendavad nii füüsilist jõudu kui ka paindumist, nii vastupidavust kui ka kiirust. Väga oluline roll on ka keha koordineerimise arendamisel ja silma-käe koostööl. Teeme palju trenni individuaalselt, kuid oluline osa on ka paaris ja rühmas tehtavate harjutustel, mis lisaks füüsilistele võimetele arendavad ka koostööd, empaatiat ning usaldust kaaslaste vastu.

Akrobaatika arendab väga tugevalt üldist kehatunnetust ning on väga hea baas edasiminekseks ükskõik millisele teisele spordialale. Meie juures treeninguid alustanud

noortest on tulnud väga heal tasemel kergejõustiklasi ja ka peotantsijaid. Treeningutega liitumiseks võta ühendust e-posti aadressil [jo-hanna@omatsirkus.ee](mailto:jo-hanna@omatsirkus.ee) või telefonil 5615 0287.



**Katriina ülemise rollis.**