

Pilates Pluss – tervisekontseptsioon keha ja meele tasakaaluks!

Pilates ei ole pelgalt treening, vaid teadlik lihastreening nii noortele kui ka vanematele inimestele. See aitab hoida keha tasakaalus, taastuda vigastustest ning säilitada tervist kõrge eani.

Pilatese looja, sakslane Joseph Hubertus Pilates töötas 20. sajandi alguses välja harjutussüsteemi, mis aitas tal endal võidelda rahhiidi, reuma ja astmaga.

Isse nendest harjutustest leevendust saades innustus ta sedavõrd, et jätkas ja täiustas süsteemi edasi terve elu, aidates nii sportlasi kui ka vigastustest taastujaid. Ta uskus, et teadlik treening aitab säilitada keha loomulikud funktsioonid ja elada tervemat, pikemat elu.

Tänapäeval kasutatakse tema meetodit üle maailma, sh füsioteraapias. Treeningutes järgitakse kuut põhiprintsiipi – keskendumine, kontroll, keskme töö, hingamine, täpsus ja voolavus.

Pilatese treeningul on selge eesmärk – tugevdada kehatüve ja süvalihaseid, mis hoiavad ja juhivad keha asendit ja liikumist. Samuti mõjub see vaimset tervist – lihastreening vähendab stressi, parandab und ja tõstab enesekindlust.

Miks just Pilates Pluss?

Pilates Pluss eristub eelkõige mitmekülsuse poolest, sest ühendab klassikalised pilatese harjutused hiina tervisevõimlemise, füsioteraapia, fitnessi, põhjaliku venituse ja meditatiivse osaga.

Pilates Pluss matitreeningud toimuvad:

Tartus FysioCentrumis Näituse 33 II korrusel ja **Tartu Dorpat Tervises** (Soola 2)

Lisainfo: www.pilatespluss.ee

«Inimesed saavad mitmekülgsest treeningust rohkem kasu – see ei muutu rutiinseks ning toetab tervist terviklikumalt,» ütleb treener ja tervisejuht Terje Vaino, kes täiustas meetodit ja lõi oma treeningkontseptsiooni 14 aastat tagasi.

Lihased hoiavad tervist

Maailma Terviseorganisatsioon rõhutab, et igas vanuses tuleks vähemalt kaks korda nädalas teha lihastreeningut. Pärast 30. eluaastat hakkab lihasmass tasapisi vähenema, kuid regulaarne treening koos tasakaalustatud toitumisega (eriti valgurikas toit) aitab säilitada nii lihaste kui ka luude tervist. Samuti mõjub see positiivselt vaimsele tervisele – vähendab stressi, parandab und ja tõstab enesekindlust.

Järjepidevus toob tulemuse

Olgu eesmärgiks parem rüht, tugevamad lihased või lihtsalt rohkem energiat igapäevaelus – muutus algab järjepidevusest. Inimesed, kes liiguvad iga päev aeroobselt vähemalt 30 minutit ja tegelevad lihastreeninguga kaks kuni neli korda nädalas, on üldreeglina tervemad nii füüsiliselt kui ka vaimselt kõrge eani välja.

