

Megsérültél?

Segít a mozgás

Ha szeretnél megszabadulni a hátfájástól, a kellemetlen térdbántalmaktól vagy a feszes csípőízületektől, próbáld ki a STOTT PILATES®-t. Szabó Viki balettművész, tréner maga is ezzel a módszerrel gyógyult, most bemutatja, hogyan segítenek a gyakorlatok.

Balla Hajnalka írása

„A módszer Kanadából származik, 25 éves múltira tekint vissza – mondja Szabó Viktória személyi tréner, a Victory Pilates Stúdió vezetője.

– Az eredeti, Joseph Pilates által kifejlesztett mozgásformát reformálták meg orvosok, gyógytornászok és fitnessguruk segítségével, a már meglévő mozdulatok mellé további alakformáló fitnessgyakorlatokat és rekreációs mozdulatsorokat létrehozva. Azokat alap, középaladó és haladó típusokba rendszereztek, hogy mindenki saját felkészültségének megfelelően tudjon mozogni.

A STOTT PILATES®-ben hangsúlyos a személyi edzés, tehát egyéni problémákra, célokra szabjuk a gyakorlatokat. Nagyon széles körben tudjuk alkalmazni a módszert, hiszen remekül használható alakformálásra, erőnléti edzésre valamint sérülések utáni rehabilitációra” – meséli Viktória. Elárulja, a hatékonyságot tovább fokozzák a mozgás során használható eszközök és gépek, valamint fontos az oktató személye is, aki állandó kontroll alatt tartja a gyakorlatot végzőt, így biztosítva a mozgás helyességét és hatását. Kortól és nemtől függetlenül bátran ajánlható mindenkinek, és bármely sport mellé jó kiegészítésként.

„A mélyizmokat dolgoztatja meg, javítja a testtartást, sérülésmentes módszer – ezért is használható rehabilitációra. Hatékonysága pedig abban rejlik,

hogy egyszerre nyújtja és erősíti az izmokat, tónusossá, szálkássá teszi azokat, segíti a gyors regenerációt is.”

Épülj fel!

A STOTT PILATES® speciális gyakorlataival hatékonyan kezelhetők a leggyakoribb sérülések, illetve az ülőmunkából adódó hátfájás, porckorongsérv, a csípő izomzatának feszessége, a térd, könyök-, váll- és nyakfájdalmak, a gerincferdülés is. Mielőtt azonban belevágnál a gyakorlatokba, kérj orvosi segítséget, ne magad diagnosztizáld a sérüléset és annak mértékét! Csak akkor végezd a STOTT PILATES®-t, ha az orvosod engedélyezte! Ám ha szabad utat kapsz, biztos lehetsz benne, hogy a gyakorlatok pontos, precíz kivitelezésével hamarosan megszabadulhatsz a kellemetlen sérüléstől.

A fájdalmat emellett nyugodtan csillapítsd különböző gyógykészítményekkel is. Ha nem szívesen szedsz gyógyszert, használj fájdalomcsillapító tapaszot, ami órákon keresztül megkímél a fájdalomtól. Ugyan a jelenség azért alakul ki, hogy figyelmeztessen a szervezettedben kialakuló gyulladá sokra és más sérülésekre, ha már foglalkozol a problémával, a fájdalmat közben fontos enyhítened. Az gyakran nem is áll arányban a sérülés súlyosságával, ráadásul hatással van nemcsak fizikai, hanem pszichés és szellemi állapotodra is. Fontos lehet, hogy



Szabó Viktória

A Magyar Nemzeti Balett táncművészeként nyolc évvel ezelőtt ismerkedett meg a STOTT PILATES®-szel – a balett során szerzett sérüléseit a módszer segítségével kezelte nagy hatékonysággal. 2006 óta STOTT PILATES® személyi trénerként tevékenykedik, 2010-ben pedig megnyitotta saját stúdióját, a Victory Pilates Stúdiót.
www.victorypilates.hu

olyan fájdalomcsillapító készítményt válassz, mely egyben a gyulladást is csökkenti.

Készen állsz?

Ha szeretnéd kipróbálni otthon a technikát, csupán kényelmes öltözékre és egy matracra lesz szükséged. A fitnessszalagot helyettesítheted törölközővel, a súllyal végezhető gyakorlatokhoz pedig használhatsz ásványvizet palackot. Fontos, hogy az otthoni edzés során pontosan úgy végezd a gyakorlatokat, ahogyan azok le vannak írva, így lesz hatékony a gyakorlás, illetve elkerülheted a további kellemetlen sérüléseket is. ▶

HÁTFÁJÁSRA

HASIZOM-ERŐSÍTÉS

Nélkülözhetetlen a törzsstabilizáció érdekében, akár az ülőidegtől (isiász), akár a deréktól (lumbágó) ered a fájdalom. Előrehajlásnál a homorú derékrész természetes ívét megőrizve, először a fűzőnek nevezett izmot, másodsor az egyenes és a külső ferde hasizmokat aktiválsz. Belégzésre készítsd elő a hasizmokat a gyakorlatra. Kilégzésre emelkedj előrehajlásba, megtartva a derék homorú ívét, befeszítve a hasizmokat, tenyérrel támogatva a fej felemelését és a nyaki gerinc előrehajlását. Belégzésre ereszkedj vissza a talajra, kilégzésre újra föl.

Ismétlésszám: 10-20



MELLÚSZÁS ELŐKÉSZÍTÉS

Hason fekve a tenyeredet a váll és a fül között elhelyezve, orron belélegezve feszítsd meg a fűzőként körbefutó haránt hasizmokat, kilégzésre emeld fel a talajról a fejed, a nyakad és a felsőhátad alkartámaszig.

Ismétlésszám: 10-12



KÜLSŐ COMBIZMOK ERŐSÍTÉSE

Az oldaladon fekve belégzésre szorítsd össze a lábaidat és a feneked, aktiválsz a mély haránt hasizmot, kilégzésre emeld meg a két lábad, hajolj oldalra a törzseddel, majd belégzésre kontrollal ereszkedj vissza.

Ismétlésszám: 10-12



LÁB NYÚJTVA EMELÉSE

Hason fekve belégzésre feszítsd meg a haránt hasizmot, kilégzésre emeld meg annyira a jobb lábad, hogy a derekad ne feszüljön. Belégzésre tedd le a jobb lábad, kilégzésre emeld meg a bal.

Ismétlésszám: 10-20



VÁLL- ÉS NYAKFÁJDALOMRA

KIS OLDALHAJLÁS

A sarkadon ülve belégzésre emeld az egyik kart, kilégzésre hajolj az ellenkező oldalra, letámasztva a tenyeredet.

Ismétlésszám: 6-8



NAGY OLDALHAJLÁS

Belégzéskor vedd fel az alaphelyzetet, kilégzésre oldalhajlásban egyensúlyozz a talpadon és a tenyereden.

Ismétlésszám: 10-12



Felső: Nike/Hervis • Nadrág: adidas • Cipő: Nike/Hervis • Szőnyeg: Reebok/Hervis

Flector[®]

140 mg gyógyszeres
tapasz
diklofenák-epolamin

IBSA



Fájdalomcsillapító, gyulladáscsökkentő, reumás panaszok enyhítésére szolgáló **tapasz**

Naponta 2x1 tapasz használata folyamatos hatást biztosít

VÉNY NÉLKÜL KAPHATÓ GYÓGYSZER (VN)

A forgalombahozatali engedély jogosultja: IBSA Pharma Kft. – Budapest, E-mail: ibsa@ibsa.hu

A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

TÉRDSÉRÜLÉSRE



LÁBNYÚJTÁS ELFORDULÁSSAL

Hátan fekvésben kiegyenesített derékkal emeld fel hajlítva a két lábad, és felsőtesttel is hajolj előre. Belégzésre húzd le a hasat, szorítsd le a derekad, kilégzésre fordulj a hajlított térded felé, közben a másik lábat nyújtsd előre. Belégzésre vedd fel a középhelyzetet hajlított térdekkel, kilégzésre pedig fordulj a másik irányba az ellenkező lábat diagonálba elnyújtva.

Ismétlésszám:
10-20



NÉGYKÉZLÁB VÁLL-KAR NYÚJTÁS

Belégzésre feszítsd meg a haránt hasizmot, kilégzésre nyújtsd el a jobb karod és a bal lábad, belégzésre engedd vissza a talajra, kilégzésre nyújtsd a bal karod és a jobb lábad.

Ismétlésszám:
10-12



DUPLA LÁBAS NYÚJTÁS

Terhelésmentesen erősítsd a négyfejű combizom-csoportot: belégzésnél kiegyenesített derékkal fekjüdj a hátadon, kilégzésre emelkedj előrehajlásba, nyújtsd ki összeszorított térdeidet úgy, hogy csípőből is lefelé ereszted a lábaidat.

Ismétlésszám: 10-12

CSÍPŐNYÚJTÁSRA



OLLÓZÁS

Az ülőmunka beszűkíti a csípőizmokat és -ízületeket. Hátan fekvésben imprintben* emeld az egyik, majd a másik lábat függőleges helyzetbe, közben orron keresztül lélegezz. Leszorított derékkal, összeszorított szájjal kifújva a levegőt, két kézzel segítsd az egyik lábat közelíteni a törzshöz, míg a másik lábat a csípőhajlítókát megnyújtva engedd a talaj felé.

Ismétlésszám: 10-20

*Ebben a pozícióban az ágyéki gerinc a talaj felé mozdul az alsó ferde hasizmokkal billentve, miközben a farizmok egyáltalán nem feszülnek.