

# Pilates ei ole pelkkää venyttelyä



Pilatesohjaaja Leena Kivioja tietää, ettei pilatestunti ole pelkkää venyttelyä, vaan fyysisesti raskas harjoitus.

Olli-Pekka Lehtinen

Leena Kivioja yhdistelee klassiseen pilatekseen musiikkia.

Suurin virheajattelu pilateksen suhteen on se, että lajissa olisi kyse vain kevyestä venyttelystä.

– Zumbaohjaajatkin ovat sanoneet minulle, että vatsassa on tuntunut vielä päiviä treenin jälkeen, pilatesohjaaja **Leena Kivioja** tietää.

**Fitness-alalla** 90-luvulta alkaen toiminut Kivioja toimii nykyään Klaukkalassa pilatesohjaajana, joka yhdistelee klassiseen pilatekseen uusia tuulia.

– Pilates on turvallinen tapa huoltaa omaa kehoaan, mutta myös rankka tapa. Kuntosalilla harvemmin keskittyy omaan kehoonsa, kunhan vaan mennään laitteeseen ja kiskotaan.

Pilateksessa on useita erilaisia koulukuntia, mutta jokainen ohjaaja kehittää tunnista omanlaisensa.

– Minun tyylini perustuu klassiseen pilatekseen, mutta olen ottanut siihen vaikutteita ulkomailta, Kivioja kertoo.

**Esimerkiksi** Floridassa käydyltä kurssilta ohjaaja oppi, että musiikkia voi käyttää pilatestunneilla.

– Jotkut ajattelevat että pilateksessa ei voisi olla rytmikästä musiikkia, sillä se pilaa harjoituksen. Ajattelen toisin – rytmi tukee niin hengitystä kuin liikettäkin, Kivioja selostaa, mainiten että hänen tunneillaan voi kuulla välillä jopa rap-musiikkia.

**Kesäkuussa** Kivioja kävi kouluttautumassa Espanjan Valenciassa. Sieltä käteen jäi muun muassa tavallisen käsipyyhkeen käyttäminen harjoituksissa – sillä treenataan ylä- ja alavartaloa.

– On uskomatonta, kuinka raskasta treeniä pelkällä pyyhkeellä saa aikaan, ohjaaja nauraa.

**Espanjassa** mukaan tarttui myös yleisluontoisempaa ohjetta alansa huipuilta, muun muassa **Chris Robinsonilta** ja **Dana Santilta**. Kurssille oli kokoontunut ohjaajia Euroopasta ja Yhdysvalloista.

– Reissu oli erittäin hyvä. Olen aina kiinnostunut kehittämään tuntejani. Suomessa mennään aika vakaumuksellisesti jo kerran opitun mukaan. On hyvä tuoda uutta mukaan, olen pilateksen suhteen erittäin avarakatseinen.

**Pilates** ei ole kokenut samanlaista buumia kuin esimerkiksi zumba, mutta Kivioja kertoo lajin suosion säilyneen tasaisena 2000-luvulla.

– Oma painotukseni on hieman raskaammassa treenauksessa. Toiset ohjaajat hakevat enemmän kehon asentoja, liikerataa ja anatomista hyvinvointia, minun tunneillani painotetaan ehkä enemmän lihastyötä.

**Vaikka** treeni on rankkaa ja kehosta pidetään huolta, lajin ei silti tarvitse olla liian vakava.

– Kuuluisat ohjaajatkin saattavat heittää kesken tunnin lyhyen can-can -tanssisession, Kivioja kertoo.

## **Leena Kivioja**

Klaukkalalainen pilates-ohjaaja.

Harrastanut pilatesta aktiivisesti jo kymmeniä vuosia. Ensimmäinen kokemus lajiin tuli 12-vuotisen balettiharrastuksen kautta.

Kouluttautui pilates-ohjaajaksi jo 90-luvulla.

Pyörittänyt omaa kuntosalia Espoossa 8 vuotta.

Toiminut muun muassa body pump -ohjaajana, zumba-ohjaajana, harrastanut lisäksi erinäisiä tanssilajeja.

Pilates soveltuu ohjaajan mukaan kaikenikäisille harrastajille. Harrastuksen aloittaminen ei myöskään vaadi hyvää kuntoa rankan treenin aikaansaamiseksi.