

A rendszeres fizikai aktivitás hatása:

Pilates

Bevezetés

A pilates egy tudatos mozgásforma, amely a légzést, a koncentrációt és a kontrollált testmozgást ötvözi. Joseph Pilates a 20. század elején fejlesztette ki, mára pedig világszerte az egyik legnépszerűbb egészségfejlesztő edzésmódszer.

A Mozgás Receptre és a WHO ajánlásai szerint a pilates ideális kiegészítője lehet az aerob és erősítő edzésnek, különösen a **törzsizmok erősítése**, a **testtartás javítása** és a **stresszcsökkentés** szempontjából.

Bizonyított hatásai

- Erősíti a mélyizmokat (core stabilitás)
- Javítja a testtartást és a gerinc egészségét
- Fokozza a hajlékonyságot és ízületi mobilitást
- Csökkenti a derék- és hátfájalmat (pl. krónikus derékfájdalom esetén bizonyítottan hatékony (Wells et al., 2014))
- Segíti a stresszcsökkentést és a relaxációt
- Javítja az egyensúlyt és a koordinációt

Ajánlások

- WHO: heti **150 perc közepes intenzitású mozgás** + erősítő edzés → a pilates beépíthető az erősítő és mobilitást fejlesztő kategóriába.
- Javasolt gyakoriság: **heti 2–3 alkalom**.
- Alkalmazható minden korosztály számára, kezdőtől a haladóig.

Ajánlott mozgásformák

- Mat pilates (szőnyegen, eszköz nélkül)
- Reformer pilates (gépes változat)
- Csoportos vagy online órák

Kutatási eredmények

- Tai chi programok akár **20–40%-kal csökkentik** az esések arányát időskorban (Sherrington et al., 2019, Cochrane review).
- Egyensúlyfejlesztés javítja a **járásképességet, koordinációt és reakcióidőt** (Howe et al., 2011).
- Az ACSM szerint az erő- és egyensúlyfejlesztő edzések kombinációja a leghatékonyabb a funkcionális mobilitás megőrzésében.

Források:

WHO (2020): Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour

Wells C. et al. (2014): Effectiveness of Pilates exercise in treating people with chronic low back pain. BMC Med.

Cruz-Ferreira A. et al. (2011): Effects of Pilates-based exercise on life satisfaction, physical self-concept and health status in adult women. Women Health.

Mozgás Receptre szakmai ajánlások – www.mozgasreceptre.hu