

7 Manfaat Pilates Untuk Membentuk Tubuh Bugar



Sumber Foto : Pexels.com

Jika Anda mencari olahraga yang dapat memberikan manfaat berupa fleksibilitas, kekuatan otot dan dapat membantu Anda untuk mengatasi nyeri ditubuh mungkin Anda dapat melakukan pilates.

Pilates adalah sistem latihan berulang yang dilakukan di atas matras atau peralatan lain untuk meningkatkan kekuatan, stabilitas, dan fleksibilitas tubuh.

Latihan pilates ini membentuk stabilisasi dan kekuatan otot inti yang dikembangkan oleh Joseph Pilates tahun 1920-an. Pilates sudah populer di kalangan penari tetapi semakin lama banyak orang yang mulai melakukannya sebagai pilihan untuk melakukan aktivitas fisik karena ragam manfaatnya.

Pilates memberikan banyak manfaat. dengan membentuk otot inti yang kuat, pilates membantu meredakan nyeri punggung bawah, meningkatkan keseimbangan, dan mengurangi risiko jatuh.

Selain itu pilates juga dapat membentuk efek positif bagi penderita depresi dan ansietas.

Meskipun Pilates dan yoga serupa, pada gerakan pilates melibatkan gerakan berulang, di mana yoga melibatkan perpindahan dari satu gerakan statis ke gerakan berikutnya.

Prinsip – prinsip dasar pilates

Dalam melakukan gerakan pilates terdapat 6 prinsip – prinsip dasar yang perlu Anda ketahui dan perhatikan yaitu:

- Napas: fokus pada pernapasan
- Pemusatan: membantu Anda mengontrol Gerakan
- Konsentrasi: fokus pada melakukan gerakan dengan penuh perhatian
- Kontrol: membantu Anda menghubungkan pikiran dan tubuh Anda
- Aliran: membantu membangun kekuatan dan stamina
- Presisi: fokus pada peningkatan Teknik

Tipe – tipe pilates

Pilates secara umum dibedakan menjadi dua kategori, yaitu latihan yang menggunakan matras dan latihan yang menggunakan peralatan khusus. Peralatan latihan pilates juga dipisahkan berdasarkan ukuran dan apakah bisa digunakan di studio atau di rumah.

Peralatan besar biasanya ditemukan di studio Pilates. Beberapa jenis peralatan menggunakan katrol dengan tambahan hambatan dari berat badan peserta sendiri dengan tingkat pegas bertingkat. Peralatan kecil juga ditemukan di studio tetapi dapat dengan mudah dibeli dan dipraktikkan di rumah.

Manfaat pilates

- **Meningkatkan kekuatan**

Pilates dikenal dengan penekanannya pada otot inti tubuh. Peningkatan kekuatan dan fungsi inti merupakan faktor kunci untuk mengurangi nyeri punggung dan pinggul .

- **Memperbaiki postur**

Pilates berfokus pada keselarasan seluruh tubuh, rentang gerak ideal pada persendian, dan keseimbangan semua otot yang berlawanan. Ini meningkatkan postur dengan membawa kesadaran ke keselarasan Anda dan memperkuat otot-otot postural yang terabaikan

- **Mengurangi nyeri punggung**

Pilates dapat meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas punggung, yang dapat membantu mengurangi nyeri punggung kronis.

- **Mencegah terjadinya cedera**

Pilates menyeimbangkan otot-otot tubuh agar tidak kendur dan lemah atau kencang dan kaku. Otot yang terlalu kendur dan lemah atau terlalu kencang dan kaku dapat membuat tubuh lebih rentan terhadap cedera.

Pilates berfokus pada pengembangan kekuatan dinamis, yang berarti Anda lebih mampu menopang dan menstabilkan persendian Anda saat bergerak. Penelitian menunjukkan bahwa Pilates adalah metode yang efektif untuk mengurangi risiko cedera dalam olahraga

- **Meningkatkan fleksibilitas dan mobilitas**

Dengan melakukan gerakan pilates dapat membantu tubuh meningkatkan kekuatan, fleksibilitas dan mobilitas Anda

- **Menjaga keseimbangan**

Gerakan pilates yang dilakukan terus menerus dapat membantu Anda untuk menjaga keseimbangan tubuh

- **Menurunkan stres**

Prinsip dari pilates yang membutuhkan konsentrasasi dan pengaturan napas yang baik, dapat membantu Anda dalam mengatasi stres.

Referensi :

- Insider (2021). What is pilates? How this celebrity-approved workout builds abs, improves balance, and lengthens muscles.
- Healthline (2021). These 19 Benefits of Pilates Will Inspire You to Fire Up Your Core
- Verywell (2021). What is pilates?