

RINTAKEHÄ LIIKKUVAKSI PILATESRULLALLA

Yokoyama, S., Gamada, K., Sugino, S. & Sasano, R.

Journal of Bodywork and Movement Therapies (2012) 16, 326-329

(Valokuvien Copyright: Suomen Terveysliikuntainstituutti Oy, Lisätietoa pilateskoulutuksista: www.terveysverkko.fi)

- N=14, 54-65v naisia
- Testattavat jaettiin sattumanvaraisesti kahteen ryhmään: CC (Core Condition) with the stretch pole (SP ryhmä) ja CC without it (control C ryhmä).
- Kumpikin ryhmä suoritti 10 harjoitusta kahdesti päivässä viikon ajan. Harjoitusten tarkoituksena oli rentouttaa rintakehän ja lantion lihaksia.
- Mittari: Rintakehän liikkuvuus mitattiin mittanauhalla sisään- ja uloshengityksen erona kahdesta kohtaa; kainalon alta ja 10. kylkiluu kohdalta.
- Tulokset: SP ryhmän tulokset olivat tilastollisesti paremmat kuin C ryhmän. Täten voidaan ajatella, että pilatesrullan käyttö parantaa rintakehän liikkuvuutta keski-ikäisillä naisilla paremmin kuin matolla tehtävät liikkeet.



1. Breathing with shoulder abduction



2. Breathing and relaxing with hip external rotation with slight knee flexion



3. Breathing with unilateral shoulder abduction and contralateral hip external rotation with slight knee flexion



4. Floor polishing motion; rounding hands to draw small circles on the floor



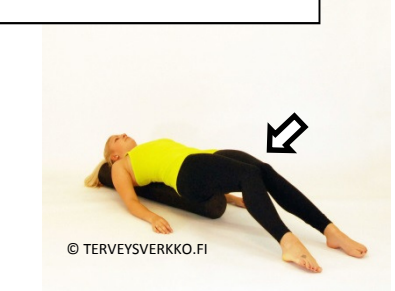
5. Scapular adduction & abduction; repeatedly extending both arms with hands reaching toward the ceiling with scapular abduction, then relaxing to adduct the scapulae while maintaining the arm in extension



6. Shoulder adduction & abduction; repeatedly abducting and adducting both shoulders with both forearms sliding on the floor



7. Windshield wiper motion; repeating hip external and internal rotation with both hips in extension and knees in slight flexion



8. Knee relaxing motion; repeating hip abduction in extension and external rotation with knees in slight flexion



10. Abdominal breathing; puffing out the abdomen during inspiration and drawing it in during expiration