

Keho joustavaksi matolla

Harjoitteet sisältävät keskivartaloa vahvistavia sekä selkärangan ja raajojen liikkuvuutta parantavia harjoitteita. Tavoitteena vahva mutta samalla joustava keho sekä hyvä ryhti.

Pilatesharjoittelun kulmakivet ovat keskittyminen, keskivartalon tukilihasten käyttö, rauhallinen kylkihengitys, liikkeen hallinta, täsmällisyys alkuasentojen ja liikkeiden suorittamisen suhteen sekä liikkeen virtaus, jatkumo. Jos jokin liike tuntuu epämiellyttävältä tai aiheuttaa kipua, niin jätä se väliin. Kotiharjoitteiden tukena voi käydä physiopilates ryhmässä ja saada henkilökohtaista ohjausta liikesuorituksiin.

1. Alkuasento: Rentoudu selinmakuulla

Rentoudu selinmakuulla alkuasento on monien makuulla tehtävien harjoitusten alku- ja loppuasento. Tämä asento auttaa poistamaan turhaa kehonjännitystä sekä parantaa kehotietoisuutta.

Käy selinmakuulle polvet koukistettuina, jalkaterät istuinkyhmyjen leveydellä, jalkaterät suoraan eteenpäin. Aseta taiteltu tyyny tai litteä tyyny pään alle, niin että niska on pitkä ja pää keskiasennossa. Kädet voivat olla alavatsalla kuten kuvassa tai lattialla kylkien vieressä. Rentouta kädet ja hartiat. Tunne miten kehon paino lepää pään, rintakehän ja lantiossa ristiluun päällä. Ajattele selkäranka pitkäksi päästä häntäluuhun asti, lanneselässä on pieni notko. Rentouta koko keho ja anna selkärangan vapautua jännityksistä. Anna koko kehon sulautua pehmeästi lattiaan.



2. Selän neutraaliasento

Useimmissa pilatesharjoituksissa kehoitetaan etsimään tai pitämään selän neutraaliasento eli lannerangan keskiasento. Selän neutraaliasennossa lannerangan alla on pieni notko, joka on yksilöllinen. Oman neutraaliasennon voi etsiä kallistamalla lantiota eteen ja taakse. Tällöin notko lanneselässä suurenee tai pienenee. Selän neutraaliasento on kun jätät lantion keskiasentoon. Lannerangan alle jää pieni notko kuten kuvassa. Huom! jos sinulla on ns. lautaselkä, notko on pienempi kuin kuvassa. Tärkeätä on ettet jännitä selkää notkolle vaan haet selkärankaan pituutta säilyttäen sen luonnolliset kaaret.



3. Tähti selinmakuulla

Selinmakuu asento (katso alkuasento.), kädet kylkien vieressä. Hengitä sisään nenän kautta rintakehän alaosaan. Hengitä ulos, tiivistä kevyesti alavatsa ja nosta käsi ojennettuna peukalo edellä ylös vartalon jatkoksi niin pitkälle kuin tuntuu hyvältä (rintakehä ei kohoa ylöspäin). Liu'uta samaan aikaan toisen puolen jalka suoraksi lattiaa pitkin. Pidä lantio vakaana, lanneselkä neutraali-asennossa. Hengitä sisään ja nauti venytyksen tunteesta. Hengitä ulos ja tuo käsi ja jalka takaisin alkuasentoon. Toista neljä kertaa molemmille puolille. Vaativampi versio liikkeestä on kun jalkaa liu'utetaan muutama sentti irti lattiasta, lantio pysyy koko liikkeen ajan vakaana.



4. Vatsaliike ylösrullaten

Tee liike rauhallisesti kuunnellen sisältäpäin mitä kehossa tapahtuu. Selinmakuu asento (katso harjoite 1.), sormet lomittain takaraivolla. Tunne pään painon lepäävän käsissä. Kyynerpäät ovat avoimina sivulla katsekentässä. Hengitä nenän kautta sisään kylkiin. Hengitä ulos, tiivistä alavatsa ja supista kevyesti lantionpohja, rullaa rintakehä ylös pitkän niskan kautta, leuassa kevyt nyökkäys. Tue käsillä päätä, älä vedä. Pidä lantio vakaana, selkä neutraaliasennossa koko liikkeen ajan. Älä nouse niin ylös että notko painuu kiinni lattiaan. Hengitä sisään, laskeudu hitaasti ja hallitusti alas. Toista liike 8 kertaa.



5. Lantion ylösrullaus

Selinmakuu, polvet koukussa, kädet kylkien vieressä. Pään alla ei ole korotusta. Hengitä nenän kautta sisään kyljet leveiksi. Hengitä ulos, tiivistä alavatsa, paina notko kiinni alustaan ja rullaa lantio hitaasti nikama nikamalta ylös vaakatasoon tai sen alapuolelle siten että tunnet rintakehän painon lapaluiden päällä (ei hartioissa). Hengitä sisään ja pidä lantio vakaana ylhäällä. Hengitä ulos ja laske selkäranka takaisin alustalle nikama nikamalta. Jos liike tuntuu takareisissä, vedä jalkoja lähemmäs pakaroita. Aktivoi pakaralihakset lantion noston yhteydessä. Pidä paino tasaisesti molemmilla jaloilla, älä anna polvien kääntyä sisään- tai ulospäin. Toista liike kuusi kertaa.



6. Hartiasilta ja vuorottainen jalan ojennus

Selinmakuu, polvet koukussa, jalkaterät lattiasa melko lähellä pakaroita, kädet vartalon vieressä. Nosta lantio ylös vaakatasoon ja vakauta lantion asento keskivartalon lihaksilla. Hengitä sisään kyljet leveiksi. Hengitä ulos, tiivistä vatsa ja lantionpohja, paina oikeaa jalkapohjaa lattiaan (asento vakautuu) ja nosta vasen jalka suoraksi. Reidet pysyvät samalla tasolla. Hengitä sisään, palauta jalka toisen viereen. Tarkkaile niska-hartiaseutua ettei se jännity. Säilytä lantion vakaus ja selän neutraaliasento koko liikkeen ajan. Toista liike neljä kertaa molemmilla jaloilla.



7.- 8. Satanen

Satanen on klassinen pilatesharjoitus. Sitä pidetään vatsalihasliikkeenä, mutta siinä työestetään myös hengitys- ja verenkiertoelimistöä sekä lymfaattista järjestelmää. Hengityksen rytmitys kannattaa opetella kuivaharjoitteluna etukäteen. Tavoite on hengittää sisään viiteen laskien ja ulos viiteen laskien. Käy selinmakuulle, polvet koukussa, kädet niskan takana. Hengitä sisään.



Hengitä ulos, tiivistä alavatsa ja supista kevyesti lantionpohja. Rullaa ylävartalo rauhallisesti ylös, tue käsillä päätä. Pidä katse alavatsalla. Hengitä sisään ja vie toinen käsi kyljen viereen hiukan irti lattiasta. Hengitä ulos viiteen laskien ja pumpppaa samalla kättä vartalon vieressä ylös alas viisi kertaa. Hengitä sisään ja pumpppaa samalla kättä ylös alas viisi kertaa. Jatka pumpppausta enintään sata kertaa. Pumpppauksen aikana liikuta käsivarsia olkanivelestä, pidä vartalo paikallaan ylhäällä ja lanneranka keskiasennossa. Vaativampi versio on tehdä pumpppaukset molemmilla käsillä yhtä aikaa, jalat koukussa lattialla tai jalat ylhäällä pöytäasennossa.



9. Vinot vatsalihakset ja jalan ojennus yläviistoon

Selinmakuu, polvet koukussa, kädet niskan takana. Rullaa ylävartalo ylös, säilytä selän keskiasento (katso harjoite 4 ylösrullaus). Vakauta asento ylhäällä: lantio tukeva, rintakehä pyöreä, pää painavana käsiä vasten. Hengitä sisään kylkiin sivulle. Hengitä ulos, tiivistä alavatsa ja kierrä rintakehää oikealle, vasen kyynärpää kiertyy oikeaa lonkkaluuta kohti. Samalla oikea alaraaja ojentuu pitkäksi yläviistoon. Hengitä sisään, palauta rintakehä kierrosta ja tuo jalka toisen viereen. Hengitä ulos, tiivistä alavatsa ja kierrä rintakehää vasemmalle ja ojenna vasen jalka yläviistoon. Toista kolme kertaa molemmille puolille. Laske pää alas ja rentouta niska kiertämällä päätä kevyesti puolelta toiselle.



10.- 11. Lantion kierto

Selinmakuu, polvet koukussa, polvet ja jalkaterät yhdessä, kädet sivulla T-asennossa. Hengitä sisään kohti kylkiä. Hengitä ulos, tiivistä alavatsa kevyesti, purista polvet pehmeästi yhteen ja käännä jalat yhdessä oikealle. Vasen jalkaterä irtoaa lattiasta ja nojaa oikeaan jalkaterään. Säilytä selän keskiasento, älä anna notkon lisääntyä kierron aikana eikä rintakehän työntyä ylös. Vasen hartia pysyy alustalla. Hengitä sisään ja tuo jalat takaisin keskiasentoon. Löydä liikkeeseen flow, jolloin liike jatkuu lempeästi puolelta toiselle pysähtymättä. Kun liike sujuu, voit ottaa päänkierron mukaan.



12.-13. Osteri

Kylkimakuu, polvet koukussa, alempi käsi tyynynä pään alla ja päällimmäinen käsi edessä tukemassa vartaloa. Olkapäät, lonkat, polvet ja jalkaterät ovat parinsa kanssa päällekkäin. Pidä vyötärö pitkänä, kyljen ja maton väliin jää pieni rako. Hengitä sisään kylkiin. Hengitä ulos, tiivistä kevyesti alavatsa ja käännä ylemmän jalan polvi kattoa kohti. Osteri avautuu.

Pidä jalkapohjat yhdessä. Avaa polvea vain niin pitkälle kun pystyt ilman selän liikettä (liike tulee lonkkanivelestä). Hengitä sisään ja laske jalka toisen päälle. Toista liike kuusi kertaa ja vaihda toinen puoli. Harjoite kohdistuu pakaralihaksiin.

Vaativampi versio on lisätä jalkaterien irrotus alustalta ja vielä vaativampi on irrottaa myös polvet ilman vartalon kallistusta. Harjoite aktivoi lantionpohjan lihaksia.



14. Rintarangan kierto

Kylkimakuu, polvet edessä 90 asteen kulmassa, alempi käsi pään allatyynynä ja päällimmäinen käsi vartalon edessä suorana lattialla. Hengitä sisään kylkiin, nosta samalla päällimmäinen käsi suorana kattoa kohti. Katso kämmentä. Hengitä ulos, tiivistä vatsa ja kierrä rintakehää taaksepäin. Käsi kiertyy rintakehän mukana ja osoittaa kierron lopussa takaviistoon. Hengitä sisään rintakehän alaosaan, pysy kiertyneenä ja tunne venytyksen rintalihaksissa. Hengitä ulos ja palaa alkuasentoon, tuo käsi lattiaan. Toista liike kolme kertaa molemmille puolille.



15. Tähti päinmakuulla

Vatsamakuu. Kätet otsan alla. Jalat suorina lantion leveydellä. Hengitä sisään ja veny pituutta. Hengitä ulos, tiivistä vatsa, paina häpyluuta kevyesti alustaa ja ojenna toinen käsi vartalon jatkoksi samalla kohottaen hieman ylävartaloa ja venytä vastakkaista jalkaa taaksepäin. Hengitä sisään ja palaa alkuasentoon. Sama toiselle puolelle. Toista liike neljä kertaa molemmilla puolilla. Lantio pysyy lattiasa, selkä ei notkistu. Keskity jalan noston sijasta venyttämään jalkaa pitkäksi.



16. Lepoasento

Nouse nelinkontin, tuo jalkaterät yhteen ja pidä polvet erillään. Laskeudu hitaasti taakse kohti sääriä ja jää lepäämään kivasentoon. Hengitä syvään sisään selän alaosaan ja tunne kuinka se laajenee. Hengitä ulos, tiivistä alavatsa ja anna alaselän rentoutua. Muutaman sisäänhengityksen jälkeen nouse rauhallisesti rullaten ylös nikama nikamalta vatsa hyvässä kannatuksessa, viimeisenä nousee pää. Ravistele hartiat ja kehu itseäsi hyvästä harjoittelusta.



**Harjoitteet on suunnitellut fysioterapeutti ja PhysioPilates-kouluttaja Marianne Kyrklund.
Kuvat:Nina Kaverinen**