

## Voimaa ja liikkuvuutta matolla

Tavoitteena on vahva mutta samalla joustava keho sekä hyvä ryhti. Kaikissa Pilatesliikkeissä: 1. keskity suoritukseen 2. aktivoi kaikissa liikkeissä keskivartalon lihakset tiivistämällä kevyesti vatsaa sisään ja ylöspäin 3. hengitä rauhallisesti nenän kautta sisään kylkiin ja hengitä ulos suun kautta 4. tee liikkeit rauhallisesti ja hallitusti 5. ole täsmällinen alkuasentojen ja liikkeiden suorittamisen suhteen 6. hae liikkeeseen flow, jatkumo. Tämä 9 liikkeen sarja on tarkoitettu tehtäväksi numerojärjestyksessä peräkkäin siirtyen sujuvasti liikkeestä toiseen. Jos jokin liike tuntuu epämiellyttävältä tai aiheuttaa kipua, niin jätä se väliin.

### 1. Rangan kierto istuen

Asetu polvi-istuntaan tai istu jalat ristissä. Ojenna selkäranka ja levitä kädet etuviistoon sivulle hiukan hartioitten alapuolelle. Hengitä sisään valmistaudu liikkeeseen. Hengitä rauhallisesti ulos, tiivistä vatsaa sisään ja ylöspäin ja samalla kierrä vartalo oikealle ja tee kierron lopussa kaksi joustovenytystä. Hengitä sisään ja palaa takaisin lähtöasentoon. Hengitä ulos, tiivistä vatsaa ja kierrä vartalo vasemmalle ja tee kierron lopussa kaksi joustovenytystä. Hengitä sisään ja palaa lähtöasentoon. Toista liikettä vuorotellen molemmille puolille 3-5 kertaa. Pidä koko liikkeen ajan selkä pitkänä, vatsa kannatuksessa ja hartiat rentoina al-asennossa. Lopuksi ravistele hartiat.



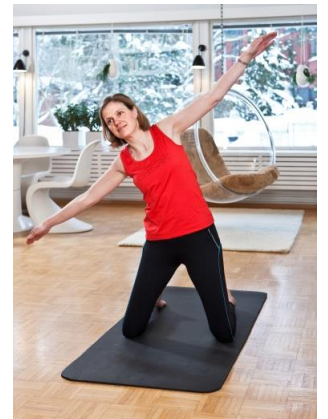
### 2. Nelinkontin asennosta etunojaan ja pohjeventyys

Asetu nelinkontin, kädet suoraan hartioitten alapuolella. Polvet lonkkien alapuolella. Jalkaterät polvien kanssa linjassa. Etsi lanneselkään neutraali asento (normaali notko). Saat hyvän lapatuon kun työntät kevyesti käsillä lattiasta itseäsi ylöspäin (kädet voivat olla nyrkissä kuten kuvassa tai kämmenet lattialla). Pidä niska pitkänä ja katse lattiasa. Uloshengityksellä tuo vatsa kannatukseseen ja liuuta oikea jalka suoraksi taakse ja käännä varpaat lattiaan. Ojenna myös vasen jalka suoraksi ja käännä varpaat lattiaan. Paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Hengitä sisään ja vie molempia kantapäitä taaksepäin kohti lattiaa. Tunne venytys akillesjänteissä ja pohkeissa. Hengitä ulos ja tuo kantapää takaisin varpaiden yläpuolelle. Toista liike 3 kertaa ja palaa nelinkontin asentoon. Toista alusta 3-4 kertaa ensimmäistä ojentuvaa jalkaa vaihdellen. Säilytä koko liikkeen ajan hyvä kannatus keskivartalossa, älä päästä sitä notkolle.



### 3. Kyljen venytys

Asetu polvinseisontaan polvet hartioitten leveydelle. Nosta kädet vartalon sivuille hieman etuviistoon. Uloshengityksellä kurota käsiä pitkäksi. Sisäänhengityksen aikana taivuta rankaa oikealle, uloshengityksellä palaa takaisin yläasentoon. Toista liike toiselle puolelle. Tee liikettä molemmille puolille 3-4 kertaa. Sisäänhengityksen aikana ohjaa ilmaa venytettävään kylkeen, niin että tunnet venytyksen syvällä kyljen alueella. Kuvittele olevasi kahden seinän välissä, jolloin vältät eteen ja taakse kallistukset.



#### 4. Kissaliike - koko ranka liikkeelle

Asetu nelinkontin. Katso liike 2. Uloshengityksellä vedä napaa kohti selkärankaa, pyöristä koko selkä ja siirrä painoa taaksepäin jaloille. Sisäänhengityksellä koukista käsivarret ja aloita selkärangan taivutus kääntämällä niska ja yläselkä loivaan taaksetaivutukseen. Siirrä samalla painoa eteenpäin ja ojenna käsivarret. Palaa nelinkontin asentoon. Toista liikettä 6-8 kertaa. Pyri liikuttamaan selkärankaa nikama nikamalta ja säilytä vatsan hyvä tuki koko liikkeen ajan. Vältä hartioiden jännittämistä ylös korvia kohti ja vältä niskan voimakasta taaksetaivutusta.



#### 5. Kylkipunnerrus

Asetu oikealle kyljelle, jalat suorina tai hieman koukussa. Vie vasen käsi lattiaan rinnan korkeudelle, kämmen lattiaan. Oikea käsi menee rinnan yli ja lepää olkapäällä. Uloshengityksellä tiivistä keskivartalon lihakset, paina vasenta kättä lattiaan ja nosta ylävartalo suoraan ylös. Sisäänhengityksellä laskeudu hitaasti alas. Toista liike 4-6 kertaa ja tee sama vasemmalla kyljellä. Vältä jännittämästä kaulan ja hartioiden yläosan lihaksia.



#### 6. Yläselän ojennus

Asetu vatsamakuulle, jalat lantion leveydelle. Kädet vartalon vieressä, niin että kyynärpäät ovat olkapäiden tasolla. Otsa lattiassa. Hengitä sisään ja veny pituutta. Uloshengityksellä tiivistä vatsaa ja nosta ylävartaloa hieman ylös matosta. Tue käsillä lattiasta ja kuvittele, että pusket päälle eteenpäin venyen pituutta. Rintakehän alaosa pysyy matossa. Tuo rintakehä sisäänhengityksellä alas lattiaan. Tee 6-8 nostoa. Liike ei saa tuntua alaselässä. Jos tunnet puristusta alaselässä, niin taita pyyheliina tueksi vatsan alle.



#### 7. Nelinkontin polvien irrotus lattiasta

Asetu nelinkontin. Katso liike 2. Koukista nilkat, niin että vain varpaat koskettavat mattoa. Uloshengityksellä tiivistä vatsaa, työnnä käsillä itseäsi lattiasta ja irrota polvet lattiasta. Sisäänhengityksellä tuo polvet takaisin lattiaan. Toista 6-8 kertaa. Säilytä selän neutraaliasento, hartiaseudun hyvä hallinta sekä pidä niska pitkänä koko liikkeen ajan. Liikkeen jälkeen nouse seisomaan toispolviseisannon kautta.



## 8. Tasapainoharjoitus

Seiso perusasennossa, jalat lonkkien leveydellä. Sisäänhengityksellä nosta käsivarret ylös kattoa kohti yläviistoon ja nouse päkiöille. Uloshengityksellä laske kädet sivukautta vartalon eteen ja jousta polvista. Jatka liikettä oman hengityksen tahdissa ylös-alas 4-6 kertaa. Hae vartaloon pituutta pääläestä ylöspäin jokaisella ylösnousulla. Pidä hartiat ala-asennossa käsien noston aikana.



## 9. Lopeta liikesarja hyvään pystyasentoon

Keskity aistimaan pystyasento silmät kiinni. Aseta jalat lonkkien leveydelle, jalkaterät eteenpäin ja kädet vartalon sivuilla.

- tunne paino molemmilla jaloilla tasaisesti, yhtä paljon kantapäillä kuin päkiöillä
- polvet ovat pehmeät
- lantio keskiasennossa jalkojen päällä, rintakehä lantion päällä ja pää rintakehän päällä
- hartiat ovat keskiasennossa, rintakehä avoin, niska pitkä ja pää vapaana jännityksestä
- hae rankaan pituutta pääläestä ylöspäin ja häntäluusta alaspäin
- hengitä sisään kyljet leveiksi ja taakse selkäpuolelle
- hengitä rennosti ulos ja tunne kuinka rintakehä laskee
- toista sisään-ulos hengitys muutaman kerran ja hae sisäinen hymy
- avaa silmät ja lähde liikkeelle pitäen mieli valoisana ja keho hyvässä kannatuksessa



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