

## Henkilökohtainen harjoitusohjelma

### MALLI mattoharjoitteet aloittelijat

Terveysverkko.fi pilatesliikekuvasto

Otakuja 2 A 4, 02150, Espoo, Suomi



Laatija

Asiakas

Harjoittelu alkaa:



#### Valmistava vatsalihasliike I (1)

Alkuasento:

Asetu selinmakuulle. Koukista polvet ja asettele jalat istuinkyhmyjen leveydelle. Anna pään, yläselän ja ristiluun painua alustaa vasten. Lanneselän alle jää pieni notko. Pidennä selkärankasi. Aseta sormet lomittain pään taakse. Tunne pään painon lepäävän käsissä. Kyynärpäät ovat avoimina sivulla näkökentässä.



#### Valmistava vatsalihasliike I (2)

Liike:

Tee liike rauhallisesti ja keskittyneesti. Hengitä nenän kautta sisään kylkiin. Hengitä ulos, aktivoi ydintuki. Rullaa rintakehä ylös. Tue käsillä päätä, leuassa kevyt nyökkäys. Rintalasta lähestyy häpyluuta. Pidä lantio vakaana, säilytä lanneselässä pieni notko. Hengitä sisään. Laskeudu hitaasti ja hallitusti alkuasentoon.



#### Selinmakuulla lantion kierto I (1)

Alkuasento

Asetu selinmakuulle. Koukista polvet ja asettele jalat istuinkyhmyjen leveydelle. Avaa kädet vartalon sivuille hieman hartiatason alapuolelle. Kämmenpohjat ovat ylöspäin. Rentouta hartiat. Anna pään, yläselän ja ristiluun painua alustaa vasten. Lanneselän alle jää pieni notko. Pidennä selkärankasi.



#### Selinmakuulla lantion kierto I (2)

Liike:

Hengitä sisään. Purista polvet yhteen ja kierrä jalat oikealle. Säilytä selän keskiasento. Älä anna notkon lisääntyä kierron aikana tai rintakehän työntyä ylös. Vasen hartia pysyy alustalla. Jalkaterien sisäosat pysyvät yhdessä ja vasemman jalan jalkapohja irtoaa alustalta. Hengitä ulos. Aktivoi ydintuki. Tuo jalat takaisin alkuasentoon. Löydä liikkeeseen hyvä flow ja anna liikkeen jatkua lempeästi puolelta toiselle pysähtymättä.



### Käsien vienti pään ylitse I (1)

Alkuasento:

Asetu selinmakuulle, polvet koukistettuina, jalkaterät istuinkyhmyjen leveydellä. Pyri pitämään niska ja pääkeskiasennossa. Nosta kädet vartalon eteen, niin että kämmenet ovat vastakkain. Anna pään, yläselän ja ristiluun painua lattiaa vasten. Lanneselän alle jää pieni notko. Pidennä selkärankasi.



### Käsien vienti pään ylitse I (2)

Liike:

Hengitä ulos ja aktivoi ydintuki. Hengitä sisään. Vie kädet pään ylitse ja tunne kuinka rintakehä laajenee. Hengitä ulos. Palauta kädet takaisin vartalon eteen. Yläselkä pysyy leveänä ja hartian takaosat pysyvät alustassa. Säilytä lantio neutraaliasennossa jarintakehä paikallaan. Käsien ei tarvitse käydä pään yläpuolella alustalla saakka.



### Osteri I (1)

Alkuasento:

Asetu kylkimakuulle. Koukista polvet. Tuo alempi käsi tyynyksi pään alle. Päällimmäinen käsi on rintakehän edessä tukemassa vartaloa. Olkapäät, lonkat, polvet ja jalkaterät ovat parinsa kanssa päällekkäin. Pidä vyötärö pitkänä. Kyljen ja maton väliin jää pieni rako.



### Osteri I (2)

Liike:

Hengitä sisään. Hengitä ulos, aktivoi ydintuki 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.



### Kyynärnojassa kylkinosto I

**HUOM.KUVA on liikkeestä!**

Alkuasento:

Asetu sivulankkuasentoon. Polvet ovat koukussa ja alempi kyynärpää on lattialla suoraan olkapään alapuolella. Päällimmäinen käsi on ojennettu suoraan ylöspäin. Aktivoi lapatuki. Pidä kyljet pitkinä. Selkä on neutraaliasennossa ja pää selkärangan jatkeena.

Liike:

Hengitä ulos ja aktivoi ydintuki ja lapatuki. Työnnä kyynärpäällä itsesi irti alustasta. Ojenna käsi ylöspäin ja kierrä katse käden suuntaan. Hengitä sisään ja palauta alkuasento. Rentouta hartiat. Pidä lonkat päällekkäin ja pituus selkärangassa.

## Nelinkontin eteen- ja taaksepäin I (1)



### Alkuasento:

Asetu nelinkontin. Pidä kädet suoraan hartioiden alapuolella (vaihtoehtoisesti kädet nyrkissä ja rystyset alustalla). Polvet ovat lonkkien alapuolella. Jalkaterät ovat polvien kanssa linjassa. Selkärangassa on neutraaliasento. Saat hyvän lapatuen kun työnnät kevyesti käsillä alustasta itseäsi ylöspäin. Pidä niska pitkänä ja katse alustassa.

## Nelinkontin eteen- ja taaksepäin I (2)



### Liike:

Hengitä ulos ja aktivoi ydintuki. Vie kehonpainoa eteenpäin, käsille, mutta säilytä selän neutraaliasento. Hengitä sisään ja palauta alkuasento.

## Lumikki I



### Alkuasento:

Asetu seisoma-asentoon. Aseta jalat lonkkien leveydelle, jalkaterät eteenpäin ja kädet vartalon sivuilla. Pidä paino molemmilla jaloilla tasaisesti, yhtä paljon kantapäillä kuin päkiöillä. Polvet ovat pehmeät. Lantio on keskiasennossa jalkojen päällä, rintakehä lantion päällä ja pää rintakehän päällä hartioiden keskiasennossa. Rintakehä on avoin, niska pitkä ja pää vapaana jännityksestä. Hae rankaan pituutta pääläestä ylöspäin ja häntäluusta alaspäin.

### Liike:

Hengitä sisään. Nosta toinen käsi sivulle, kyynärpää hartia korkeuteen ja sormet ylöspäin (n. 90 asteen kulma kyynärnivelessä). Kierrä kättä ja katsetta sivulle. Rintakehä pysyy paikoillaan. Hengitä ulos ja palauta alkuasento. Toista liike toiselle puolelle.