

Henkilökohtainen harjoitusohjelma

MALLI mattoharjoitteet edistyneet

Terveysverkko.fi pilatesliikekuvasto

Otakuja 2 A 4, 02150, Espoo, Suomi



Laatija

Asiakas

Harjoittelu alkaa:

Jalan nosto taakse etunojassa (Leg Pull Down) III (1)



Alkuasento:

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

Jalan nosto taakse etunojassa (Leg Pull Down) III (2)



Liike:

Hengitä sisään ja vie kehon painoa taaksepäin, jaloille, mutta säilytä selän neutraaliasento. Hengitä ulos, aktivoi ydintuki, tuo vartaloa eteenpäin ja vie paino käsille. Olkapäät ovat hieman käsien etupuolella ja ojenna jalat suoriksi. Polvet irtoavat alustasta. Liikkeen loppuun ojentaen irroita toinen jalka alustalta. Hengitä sisään ja jatka liikesarjaa. Pidä selän neutraaliasento ja lapatuki. Pidä niska pitkänä ja pää selkärangan jatkona.

Vatsalihasliike III (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.

Vatsalihasliike III (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 lähenee häpyluuta. Uloshengityksen loppuvaiheessa ojenna jalat suoraan ylöspäin. Pidä lantio vakaana, säilytä lanneselässä pieni notko liikkeen ajan. Hengitä sisään. Laskeudu hitaasti ja hallitusti alkuasentoon.



Hartiasilta ja jalan ojennukset III (1)

Alkuasento:

Asetu selinmakuulle. Koukista polvet ja asettele jalat istuinkyhmyjen leveydelle. Kädet ovat vartalon vierellä. Rentouta hartiat. Anna pään, yläselän ja ristiluun painua lattiaa vasten. Lanneselän alle jää pieni notko. Pidennä selkärankasi.



Hartiasilta ja jalan ojennukset III (2)

Liike:

Nosta lantio ylös ja vakauta lantion asento keskivartalon lihaksilla. Hengitä sisään. Hengitä ulos, aktivoi ydintuki, paina oikeaa jalkapohjaa lattiaan (asento vakautuu) ja nosta vasen jalka suoraksi. Reidet pysyvät samalla tasolla. Rentouta hartiat.



Hartiasilta ja jalan ojennukset III (3)

Liike jatkuu

Hengitä sisään, laske jalka suorana kohti alustaa. Hengitä ulos ja palauta jalka takaisin kohti kattoa. Rentouta hartiat ja niska. Hengitä sisään ja laske jalkaterä alustalle. Säilytä lantion vakaus ja selän neutraaliasento koko liikkeen ajan. Hengitä ulos. Palauta selkä ja lantio nikama nikamalta rullaten alustalle.

Huom. voit kontrolloida liikkeen laatua asettamalla kädet suoliluun etuharjuille (SIAS). Näin kontrolloit omilla käsillä pysyväsi sinulla lantionhallinta liikkeessä.

Jalan nosto eteen takanojassa (Leg Pull Up) III



HUOM.KUVA on liikkeestä!

Alkuasento:

Asetu istuma-asentoon. Ojenna jalat suoriksi. Kämmenet ovat alustassa hartioiden leveydellä selän takana. Sormenpäät ovat noin 20cm etäisyydellä pakarosta. Istut siis hieman takanojassa käsiin nojaten. Hallitse hyvä lapatuki. Pidä hartiat takana ja rinta avoinna. Selkä on neutraaliasennossa.

Liike:

Hengitä ulos ja aktivoi ydintuki. Nosta lantio suoraan ylöspäin siten, että vatsasi ja reitesä ovat samalla linjalla. Käännä "häntää koipien väliin". Liikkeen loppuun nosta toinen jalka irti alustalta lonkasta koukistaen. Pidä pituus jalassa. Hengitä sisään ja palauta jalka alustaan ja palauta alkuasento. Tee liike myös toiselle puolelle. Tarkkaile, että lanneselän notko ei suurene. Hallitse myös hyvä niskan asento liikkeessä. Pää voi olla joko selkärangan jatkeena tai tuo leukaa hieman kohti rintaa.



Minikyykky ja päkiöille nousu II (1)

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 hartiat keskiasennossa. Rintakehä on avoin, niska pitkä ja pää vapaana jännityksestä. Hae rankaan pituutta päältä ylöspäin ja häntäluusta alaspäin.



Minikyykky ja päkiöille nousu II (2)

Liike:

Hengitä sisään. Koukista polvia, lonkkia ja laskeudu minikyykkyyh. Anna ylävartalon kallistua hieman eteen, kun koukistat lonkista. Säilytä selän neutraaliasento.



Minikyykky ja päkiöille nousu II (3)

Liike jatkuu:

Hengitä ulos. Nouse päkiöille.



Minikyykky ja päkiöille nousu II (4)

Liike jatkuu:

Hengitä sisään. Ojenna polvet säilyttäen "pehmeys". Hengitä ulos. Laske kantapäät alustalle. Pidä suoliluunharju, polvi ja II varpaan linjaus liikkeessä.