

Ponnistus Pilates

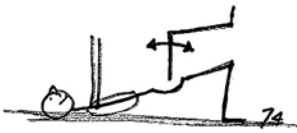
Tärkeä osa Pilates-liikkeitä on oikeaoppinen hengitys. Tee siis isot liikkeet aina uloshengityksen jälkeen. Näin varmistuu, että rasitus kohdistuu selän ja vatsan syviin lihaksiin, jotka ylläpitävät kehon ryhtiä.



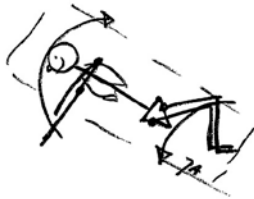
1. NENÄN PYÖRITYS. Makaa suorana lattialla, hengitä rauhallisesti ja pyöritä nenää vuoroin vasta- ja myötäpäivään. Liike näyttää helpolta, mutta avaa erittäin hyvin niskan ja hartioiden lihaksia. Toista 5-10 kertaa.



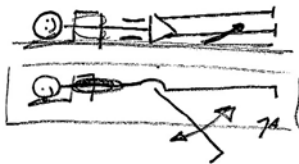
2. LANTION NOSTO. Jatka selinmakuulla, koukista polvet ja nosta lantio uloshengityksen jälkeen ylös nikama nikamalta. Rullaa alas nikama nikamalta. Toista 5-10 kertaa.



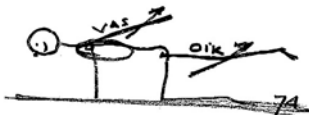
3. TRAMPPAUS LANTIO YLHÄÄLLÄ. Nosta lantio ylös uloshengityksen jälkeen ja nosta samalla kädet kohtisuoraan ylös. Hengitä rauhallisesti ja kävele paikallasi eri rytmeillä. Yritä pitää lantio koko ajan vakaana. Tee niin pitkään kuin hallitset asennon.



4. JOUSIAMPUJA. Jatka edelleen selinmakuulla, polvet koukussa ja kädet ylhäällä. Käännä uloshengityksen jälkeen jalat ja kädet eri suuntiin. Hengitä sisään ja ulos ja tee kierto toiseen suuntaan. Toista molemmille puolille muutamia kertoja.



5. SAKSET. Makaa kyljelläsi, nosta molemmat jalat suorina muutaman sentin ilmaan ja tue asentoasi kevyesti käsillä. Ala saksata jaloilla rytmiä vaihdellen edestakaisin ja yritä pitää lantio täysin paikoillaan.



6. VAAKA. Nouse nelinkontin ja nosta uloshengityksen jälkeen vastakkainen käsi ja jalka suorana ilmaan. Tee liike hallitusti ja paina vatsalihaksia samalla tiukasti kohti selkärankaa. Tee molemmat puolet 5-10 kertaa.



7. PIKAJUOKSIJA. Pysy edelleen nelinkontin, mutta nosta polvet kevyesti ilmaan varpaiden varassa. Muista pitää myös hartiat ryhdikkäinä. Liike vahvistaa myös reisilihaksia, jotka ovat selän hyvinvoinnin kannalta tärkeitä. Toista muutamia kertoja.



8. KEINU. Istu tukevasti lattialle polvet koukussa, pyöristä selkäsi ja keinahda rennosti taaksepäin ja takaisin istumaan. Voit jatkaa keinumista selkä pyöreänä tai venyttää selän suoraksi keinahdusten välissä. Jos haluat tehostaa ojennusta, nosta kädet kohtisuoraan ylös loppuvaiheessa.