

# LIHASVOIMAA PILATESRULLALLA



## KESKIVARTALON AKTIVOINTI

Asetu selinmakuulle rullan päälle, jalkapohjat lattiassa, ja ota kevyt tuki käsillä lattiasta.

Uloshengityksellä vedä kevyesti napaa kohti selkärankaa ja nosta toista alaraajaa polvi koukussa rauhallisesti irti lattiasta. Palauta takaisin alas.

Vältä alaselän pyöristymistä tai lantion kallistumista liikkeen aikana. Tee liike vuorojaloin.

Saat harjoitteeseen haastetta pitämällä molemmat jalat irti lattiasta liikettä tehdessä.

## VATSARUTISTUS

Asetu selinmakuulle rullan päälle, jalkapohjat lattiassa. Vie sormet lomittain takaraivolle. Kyynärpäät ovat auki sivulla.

Hengitä ulos, vedä kevyesti napaa kohti selkärankaa ja kohota ylävartaloa irti rullasta. Älä vedä päätä käsillä. Sisäänhengityksellä laskeudu rauhallisesti takaisin alas.



## OJENTAJAPUNNERRUS

Istu lattialla, rulla selän takana ja kädet rullalla hartioiden leveydellä.

Kyynärpäät ovat koukussa.

Uloshengityksellä ojenna kyynärpäät suoriksi ja samanaikaisesti nosta lantio irti alustasta. Sisäänhengityksellä laske lantio takaisin alas.

Hartiat pysyvät alhaalla liikkeen aikana. Saat liikkeestä haastavamman, kun ojennat jalat suoraksi.

## LANTIONNOSTO

Valitse, teetkö liikkeen kevyempänä, jolloin rulla on poikittain lantion alla (a.) vai haastavampana, jolloin rulla on pitkittäin selän alla (b.).

Asetu rullalle ja tukeudu kevyesti käsillä lattiaan. Uloshengityksellä vedä kevyesti napaa kohti selkärankaa ja käännä häntäluuta ylös kohti kattoa, jolloin alaselkä pyöristyy hieman. Sisäänhengityksellä palauta selkä keskiasentoon.

Jatka niin, että uloshengityksellä nosta lantio irti rullasta ja sisäänhengityksellä laske lantio rauhallisesti alas. Aktivoi pakaralihakset noston aikana. Polvien etäisyys toisistaan pysyy samana liikkeen aikana.



## ALARAAJOJEN SAKSILIIKE

Aseta rulla poikittain lantion alle. Nosta jalat ylös suoraksi.

Uloshengityksellä vedä kevyesti napaa kohti selkärankaa ja vie toinen alaraaja joko koukussa tai suorana kohti lattiaa. Sisäänhengityksellä palauta takaisin lähtöasentoon. Tee liike vuorotahtiin.



## RISTIKÄISNOSTO

Aseta rulla vinottain lattialle. Tuo vasen käsi ja oikea polvi rullalle. Oikean jalan varpaat tukevat kevyesti lattiaan. Uloshengityksellä vedä kevyesti napaa kohti selkärankaa. Nosta oikea käsi suoraksi vartalon viereen ja vasen jalka taakse ylös. Sisäänhengityksellä palaa rauhallisesti alkuasentoon. Tee toistot ensin toiselle puolelle, jonka jälkeen vaihda puolta.

