

TUOLIPILATES

Tuolipilates parantaa keskivartalon hallintaa ja selkärangan liikkuvuutta sekä opastaa hyvään hengitystekniikkaan.



HENGITYSHARJOITUS

Laita rintakehän ympärille kuminauha tai huivi. Istu tuolin etureunalla selkä suorana, nilkat ja polvet päällekkäin. Hengitä sisään nenän kautta siten, että rintakehä laajenee kuminauhaa vasten. Hengitä ulos hitaasti kapean huuliraon läpi antaen kuminauhan kaventaa rintakehää. Nosta harjoituksen ajan alavatsaa lempeästi sisään ylös ja keskity pitämään hartiat rentoina.

SELKÄRANGAN RULLAUS

Istu tuolin etureunalla jalat haara-asennossa ja kädet polvien päällä. Sisäänhengityksellä pidennä rankaa istuma-asennossa. Uloshengityksellä nyökkää leukaa kohti rintaa ja rullaa nikama nikamalta eteen ja alas polvien väliin. Pidä sisäänhengityksellä ranka pyöreänä paikallaan ja keskity venyttämään selkää lempeästi. Uloshengityksellä rullaa nikama nikamalta takaisin pystyasentoon.



TUOLIKYYKKY

Istu tuolin etureunalla ryhdikkäästi lantion levyisessä asennossa. Sisäänhengityksellä ojenna selkä suoraksi ja uloshengityksellä nojaa eteenpäin lonkista kurottaen käsillä etuviistoon ja ponnista hallitusti ylös seisomaan. Sisäänhengityksellä työnnä lantio taakse ja istu hitaasti takaisin tuolin reunalle. Pyri pitämään selkä suorana sekä polvet ja varpaat samassa linjassa.

RANGAN KIERTO

Istu tuolin etureunalla ryhdikkäästi kädet ristissä rintakehän päällä. Sisäänhengityksellä pidennä rankaa ja uloshengityksellä kierrä rintakehää vasemmalle aktivoiden vatsalihaksia niin kuin puristaisit tiskirättiä kuivaksi. Pidä katse vaakatasossa ja hartiat keskenään samalla korkeudella. Sisäänhengityksellä palaa takaisin alkuasentoon ja uloshengityksellä toista toiselle puolelle.



C-KIRJAIN VATSARUTISTUS

Istu tuolin etureunalla selkä suorana ja kädet reisien päällä. Hengitä sisään rintakehä leveäksi ja selkäranka pitkäksi. Uloshengityksellä vedä vatsaa sisään ja pyöristä selkä C-kirjaimen muotoiseksi. Pidä pyöristyksessä lantio ja hartiat päällekkäin ja jätä tilaa leuan ja rinnan väliin. Sisäänhengityksellä palaa alkuasentoon. Pidä hartiat alhaalla.



RISTIKKÄINEN VATSALIHASLIIKE

Istu ensin tuolin etureunalla ja nojaa siitä hallitusti taakse kunnes lapaluut ovat tuolin selkänojaa vasten. Selkä on C-kirjaimen muotoinen ja vatsa aktiivinen koko ajan. Tuo kädet pään taakse tai ristiin rintakehän päälle. Uloshengityksellä kurota ristikkäistä kyynärpäätä ja polvea toisiaan kohti. Pidä rintakehä avoimena kierron aikana. Sisäänhengityksellä palaa takaisin keskelle lavat selkänojaa vasten. Uloshengityksellä tee kierto toiselle puolelle.

KYLKIVENYTYS

Istu tuolin oikeassa reunassa ja ojenna oikea jalka suoraksi sivulle. Tue vasemmalla kädellä tuolin reunasta. Sisäänhengityksellä kurota oikea käsi pään yli vartalon jatkoksi ja taivuta vartaloa vasemmalle sivulle kylkivenytykseen. Uloshengityksellä palaa takaisin alkuasentoon. Tee kylkivenytykset myös toiselle puolelle.



SELÄN JA HARTIOIDEN VAHVISTUS

Istu tuolin etureunalla jalat reilussa haara-asennossa kädet polvien päällä. Taivuta ylävartaloa lonkista eteenpäin ja pidä selkä mahdollisimman suorana. Vedä vatsaa sisäänpäin ja tukeudu käsillä polviin. Uloshengityksellä kurota oikea käsi vartalon jatkoksi korvan viereen ja sisäänhengityksellä palauta käsi polven päälle. Seuraavalla uloshengityksellä kurota vasen käsi vartalon jatkoksi ja sisäänhengityksellä palauta käsi polvelle.

RINNAN AVAUS

Istu ryhdikkäästi selkä tuolin selkänojaa vasten. Tuo kädet rintakehän päälle. Sisäänhengityksellä pidennä selkää, nosta rintaa ja taivuta yläselkää tuolin reunan yli taaksepäin. Uloshengityksellä palaa alkuasentoon. Varmista, että tuoli ei pääse keikahtamaan taakse.

