

## Henkilökohtainen harjoitusohjelma

### MALLI mattoharjoitteet keskitaso

Terveysverkko.fi pilatesliikekuvasto

Otakuja 2 A 4, 02150, Espoo, Suomi



Laatija

Asiakas

Harjoittelu alkaa:

---

#### Valmistava vatsalihaliike II (1)



Alkuasento:

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

---

#### Valmistava vatsalihaliike II (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. Pidä lantio vakaana, säilytä lanneselässä pieni notko. Uloshengityksen loppuvaiheessa irrota vielä jalkapohjat n.1-2cm irti alustasta. Hengitä sisään. Laskeudu hitaasti ja hallitusti alkuasentoon.

---

#### Käsien vienti pään ylitse II (1)



Alkuasento:

Asetu selinmakuulle, polvet koukistettuina, jalkaterät istuinkyhmyjen leveydellä. Pyri pitämään niska ja pää keskiasennossa. 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 II (2)

Liike:



Hengitä ulos, aktivoi ydintuki. Hengitä sisään. Vie kädet pään yli ja samalla ojenna toinen jalka. Tunne pituus lonkasta varpasiin asti. Hengitä ulos. Palauta kädet takaisin vartalon eteen ja jalka alkuasentoon, molemmat polvet ovat kohti kattoa. Yläselkä pysyy leveänä ja hartian takaosat pysyvät alustassa. Säilytä lantio neutraaliasennossa ja rintakehä paikallaan. Käsien ei tarvitse käydä pään yläpuolella alustalla saakka. Jalan ojennuksessa tarkkaile, että lannerankasi pysyy paikoillaan ja kyljet pitkinä.

## Päinmakuulla tähtiliike II (1)



Alkuasento:

Asetu päinmakuulle. Jalat ovat suorina ja lantion leveydellä. Otsa on alustalla. Kädet ovat pään yläpuolella vartalon jatkeena. Alkuasennossa peukalot osoittavat ylöspäin.

## Päinmakuulla tähtiliike II (2)



Liike:

Hengitä sisään ja veny pituutta. Hengitä ulos, aktivoi ydintuki ja paina häpyluuta kevyesti alustaan. Hengitä sisään ja ojenna toinen käsi vartalon jatkoksi samalla kohottaen hieman ylävartaloa ja venyttäen vastakkaista jalkaa taaksepäin. Hengitä ulos ja laskeudu alkuasentoon. Jatka liikettä toiselle puolelle. Lanneselässä ei saa tuntua painetta liikkeen aikana. Pidä niska pitkänä selkärangan jatkeena.

## Salmiakki II (1)



Alkuasento:

Asetu kylkimakuulle. Koukista polvet. Tuo alempi käsi tyynyksi pään alle. Päälimmäinen 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.

## Salmiakki II (2)



Liike:

Hengitä sisään. Hengitä ulos, aktivoi ydintuki ja käännä ylemmän jalan polvi kattoa kohti. Nosta jalkaterät ja polvet alustasta ilman vartalon kallistusta. Pidä jalkapohjat yhdessä. Hengitä sisään ja palauta alkuasento.

## Lankku ja yhden jalan suoritus II

**HUOM.KUVA on liikkeestä!**



Alkuasento:

Asetu lankkuasentoon. Kyynärpäät ovat lattialla olkapäiden alla. Pidä alkuasennossa polvet alustalla ja varpaat lattialla. Säilytä selän neutraaliasento. Hae hyvä lapatuki. Aktivoi syvät lihakset tukemaan selän asentoa.

Liike:

Hengitä ulos, aktivoi ydintuki. Ojenna pituutta toiseen jalkaan ja tunne kuinka polvi irtoaa alustasta. Hengitä sisään ja koukista polvi takaisin alustalle. Jatka liikettä vuorojaloin.



## Varpaille nousu ja yhdellä jalalla jarruttaen palauta alkuasento 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 ovat keskiasennossa. Rintakehä on avoin, niska on pitkä ja pää on vapaana jännityksestä. Hae rankaan pituutta pääläestä ylöspäin ja häntäluusta alaspäin.



## Varpaille nousu ja yhdellä jalalla jarruttaen palauta alkuasento II (2)

### Liike:

Hengitä sisään ja nouse päkiöille. Hengitä ulos ja nosta vasen jalka alustalta. Laskeudu hallitusti alas ja tuo paino koko oikealle jalkapohjalle. Laske sitten vasen jalka alustaan. Tunne tasapaino, hallittu liike. Pidä pituus selässä. Rentouta hartiat. Tee liike molemmin puolin.