

12.-13. Osteri

Kylkimakuu, polvet koukussa, alempi käsi tyynynä pään alla ja päällimmäinen käsi edessä tukemassa vartaloa. Olkapäät, lonkat, polvet ja jalkaterät ovat parinsa kanssa päällekkäin. Pidä vyötärö pitkänä, kyljen ja maton väliin jää pieni rako. Hengitä sisään kylkiin. Hengitä ulos, tiivistä kevyesti alavatsa ja käännä ylemmän jalan polvi kattoa kohti. Osteri avautuu. Pidä jalkapohjat yhdessä. Avaa polvea vain niin pitkälle kun pystyt ilman selän liikettä (liike tulee lonkkanivelestä). Hengitä sisään ja laske jalka toisen päälle. Toista liike kuusi kertaa ja vaihda toinen puoli. Harjoite kohdistuu pakaralihaksiin. Vaativampi versio on lisätä jalkaterien irrotus alustalta ja vielä vaativampi on irrottaa myös polvet ilman vartalon kallistusta. Harjoite aktivoi lantionpohjan lihaksia.



14. Rintarangan kierto

Kylkimakuu, polvet edessä 90 asteen kulmassa, alempi käsi pään allatyynynä ja päällimmäinen käsi vartalon edessä suorana lattialla. Hengitä sisään kylkiin, nosta samalla päällimmäinen käsi suorana kattoa kohti. Katso kämmentä. Hengitä ulos, tiivistä vatsa ja kierrä rintakehää taaksepäin. Käsi kiertyy rintakehän mukana ja osoittaa kierron lopussa takaviistoon. Hengitä sisään rintakehän alaosaan, pysy kiertyneenä ja tunne venytyksen rintalihaksissa. Hengitä ulos ja palaa alkuasentoon, tuo käsi lattiaan. Toista liike kolme kertaa molemmille puolille.



15. Tähti päinmakuulla

Vatsamakuu. Kätet otsan alla. Jalat suorina lantion leveydellä. Hengitä sisään ja veny pituutta. Hengitä ulos, tiivistä vatsa, paina häpyluuta kevyesti alustaa ja ojenna toinen käsi vartalon jatkoksi samalla kohottaen hieman ylävartaloa ja venytä vastakkaista jalkaa taaksepäin. Hengitä sisään ja palaa alkuasentoon. Sama toiselle puolelle. Toista liike neljä kertaa molemmilla puolilla. Lantio pysyy lattiasa, selkä ei notkistu. Keskity jalan noston sijasta venyttämään jalkaa pitkäksi.



16. Lepoasento

Nouse nelinkontin, tuo jalkaterät yhteen ja pidä polvet erillään. Laskeudu hitaasti taakse kohti sääriä ja jää lepäämään kivasentoon. Hengitä syvään sisään selän alaosaan ja tunne kuinka se laajenee. Hengitä ulos, tiivistä alavatsa ja anna alaselän rentoutua. Muutaman sisäänhengityksen jälkeen nouse rauhallisesti rullaten ylös nikama nikamalta vatsa hyvässä kannatuksessa, viimeisenä nousee pää. Ravistele hartiat ja kehu itseäsi hyvästä harjoittelusta.



**Harjoitteet on suunnitellut fysioterapeutti ja PhysioPilates-kouluttaja Marianne Kyrklund.
Kuvat:Nina Kaverinen**