
Pilates Alkeet

Helppo 1



Riitta Koukkari / Bemotion ja asiakkaani Paula Roila (videolla)

Ensimmäinen painos

Pilateksen esittely ja sen hyödyt	3
Kuusi Bemotion Pilateksen keskeisintä periaatetta	3
Aluksi	3
Perusasento muodostuu seuraavista asioista:.....	3
Hengitys.....	4
Lapsen asento	5
Kiitokset	5
Pilatesvideo Alkeet - helppo 1	6
Liikkeiden ohjeistus	6
1 HENGITYS - Pyöreä selän asento, video 00:05.....	6
2 SELÄN OJENNUS - ja pyöristys, video 00:50	7
3 SELÄN KALLISTUS - Selkä pyöreänä, video 02:00	7
Rullaus alas ja Perusasento.....	7
4 KÄSIEN LIIKE - Vatsaa supistaen, 04:30	7
5 KÄSIEN AVAUS - Selkä lattiasa (käsien välistä), perusasento, video 06:17	7
6 POLVEN OJENNUS - Selkä pysyen (perusasennossa), video 07:44.....	8
7 POLVEN KALLISTUS - Lantio paikallaan, video 08:48	8
8 SELKÄRANGAN KIERTO - Polvet yhdessä, video 10:32	8
9 YLÄVARTALON NOSTO - Perusasennossa, video 12:07	8
10 SATANEN - 5 + 5 hengitystä, video 12:47	8
11 SELKÄRANGAN KIERTO - Jalat ylhäällä, video 14:01	9
12 SELÄN RULLAUS - Yksi nikama kerrallaan, video 15:33.....	9
13 POLVEN NOSTO - Kylkimakuulla, video 17:48	9
14 SELKÄRANGAN KIERTO - Risti-istunnassa, video 20:08.....	9
15 PALLO - Selkä pyöreänä, video 21:22.....	10
16 YLÄSELÄN NOSTO - Päinmakuulla, video 22:06.....	10
17 KISSAN SELKÄ - Selkäranka liikkuu, video 23:34.....	10

Pilateksen esittely ja sen hyödyt

Pilateksen hyödyt ovat merkittävät. Sen avulla kehität ryhdikkään, vahvan ja kaunislinjaisen kehon. Joseph Pilateksen kirjoitusten perusteella on selvää, että pilateksen tehtävä on myös kehon ja mielen yhdistämiseen tähtäävä harjoitus, mikä parantaa harjoittelijan elämää kaikilla tasoilla. Se vähentää stressiä ja lisää elinvoimaa ja elämäniloa!

Kuusi Bemotion Pilateksen keskeisintä periaatetta

- 1 Pysähtyminen ja rauhoittuminen
- 2 Tietoinen hengitys
- 3 Läsnäolo (tietoisuus omasta kehosta ja hengityksestä)
- 4 Kontrolli (hengityksen ja kehon asennon hallinta)
- 5 Tarkkuus (kasvava kehotietoisuus)
- 6 Flow (virtaus, joka auttaa kehoa ja mieltä vapautumaan stressin oireista)

Aluksi

Pilatesvideon kesto on noin 26 min. Se sopii aloittelijoille tai täydentämään muita viikon harjoituksia. Tämän harjoituksen tekeminen ei vaadi paljon aikaa ja todennäköisesti harjoitteluun tulee helpommin ryhdyttyä. Videon pituuden vuoksi siinä ei ole kerrottu kaikkia asioita yksityiskohtaisesti, minkä vuoksi suosittelen tutustumaan muutamiin asioihin hiukan etukäteen. Niitä ovat ainakin perusasento, hengitys ja lapsen asento.

Voit lukea liikkeiden ohjeistusta etukäteen tai tehtyäsi ensimmäisen harjoituksen videon avulla. Se voi auttaa ymmärtämään liikkeiden suoritusta paremmin. Jos selässäsi on kipuja, suosittelen tutustumaan harjoituksiin etukäteen.

Harjoittelua varten tarvitset rennot vaatteet, jonkinlaisen harjoitusalustan ja tarvittaessa pienen tyynyn korjaamaan niskan asentoa mukavammaksi. Videolla alustana toimi räsymatto ja tyynynä pieni istuintyyny. Jotkut saattavat tarvita hiukan pehmeämmän alustan, jotta harjoitus tuntuisi miellyttävältä.

Aloita perusasennosta (alla ja lyhyesti videolla). Se on hyvä harjoitella etukäteen, jotta harjoitus on turvallinen mm. selällesi. Liikkeiden toistomäärät ovat välillä 6-9 riippuen oman hengityksesi pituudesta.

Perusasento muodostuu seuraavista asioista:

Ole selinmakuulla ja ojenna jalkojasi kevyesti. Jos jalkojen ojennus ei tunnu selässäsi hyvältä, koukista polvet pitäen jalkapohjat lattiassa.

1 SELÄN KESKIASENTO (alaselän kaari)

Hae selän keskiasento nostamalla ensin selkää ylös kaarelle (omaan) ääriasentoon alaselän kohdasta, joka on usein luonnollisesti selinmakuulla jo irti lattiasta.

Vies sen jälkeen selkä täysin kiinni lattiaan. Tunne samalla vatsalihasten työ.

Sen jälkeen nosta selkä **melkein** ääriasentoon ja vie selkä sen jälkeen edelleen **melkein** lattiaan kiinni.

Sen jälkeen nosta selkä näiden pisteiden keskelle niin, että selän asento tuntuu hyvältä lihasten samalla ylläpitäen asentoa. Alaselän alle jää 1-2 sormenleveyttä ilmaa.

2 RINTAKORIN ASENTO (yläselän kaari)

Tunnustele alimmat kylkiluusi vatsan puolelta keskeltä. Paina tästä kohdasta ylöspäin rintakorin aluetta selän puolelta kiinni lattiaan niin, että huomaat ylävatsan supistuvan ja kylkiluut piiloutuvat vatsan sisään. Tunne supistus vatsassa sen yläosasta asti. Pyri viemään hengitystä samalla kohti kainaloita ja kylkiin kainaloiden alla. Syvään hengittäessäsi saatat tuntea sisäänhengityksen myös selän puolella.

3 HARTIALINJAN ASENTO (LAPATUKI)

Paina olkapäitäsä hiukan korvasta poispäin (pystyasennossa alaspäin). Samalla alat vähitellen tuntea aktiviteetin selkälihaksissasi, joiden avulla voit painaa (mahdollisesti töröttäviä) lapaluita kohti selkää. Tämä löytyy myös ojentamalla samalla käsivarsia ja työntämällä samalla sormenpäitä alaspäin kohti jalkateriäsi.

4 NISKAN PIDENNYS

Ojenna niskaa pitkäksi nyökäten samalla leukaa alaspäin kohti kaulan kuoppaa niin, että näet katseellasi rintakehän tai oman paitasi värin. Jos tämä tuntuu rankalta lihaksissasi ja leuka karkaa helposti ylöspäin, nosta päätä pienellä tyynyllä. Tämä auttaa myös aktivoimaan vatsalihaksia paremmin.

5 KOKO KEHON OJENNUS

Ojenna vielä polviasia suoraksi niin, että tunnet kevyen lihastyön reisissäsi ja pakaralihaksissasi. Tunne lopuksi koko kehon ojennus pääläeltä varpasiin aistien samalla kehon painoa lattiaa vasten. Kun tunnistat, mitkä kohdat ovat perusasennossa kehostasi kiinni tai irti lattiasta, löydät perusasennon aina helposti uudelleen.

Hengitys

Tietoinen hengitys on aina osa pilatesharjoitusta. Tietoinen hengitys tarkoittaa pidennettyä sisään- ja varsinkin uloshengitystä. Syvennetty hengitys rauhoittaa ja auttaa

keskittymään harjoitukseen. Sillä on tutkitusti myös stressiä vähentävä vaikutus. Sisään hengittäessä syke hiukan nousee ja ulos hengittäessä laskee. Uloshengityksen pidentäminen käynnistää parasympaattisen hermoston toimintaa, mikä rentouttaa lihaksistoa ja mieltä sekä tasapainottaa niiden toimintaa. Hengityksen harjoittaminen lisää myös kestävyyttä.

Huom. Mikäli tunnet jostain syystä huimausta syvän hengityksen yhteydessä, hengitä hetki normaalisti.

Lapsen asento

Laskeudumme lopuksi Lapsen asentoon, jossa voit rentoutua hetken harjoituksen päätteeksi. Jos asento tuntuu haasteelliselta, avaa polvia. Voit myös tuoda pepun ja jalkojesi väliin sekä tarvittaessa myös nilkkojesi alle viltin tai joogamaton rullattuna. Se auttaa laskeutumaan rennompana alas.

Tunnelmallisia harjoitustuokioita!

Kiitokset

Iso kiitos vielä asiakkaalleni Paulalle, joka mahdollisti tämän videon kuvaamisen!

Videon musiikista krediitti kuuluu: Free Archive music, Kai Engel.

kappaleet videolla:

April

Denouement

Chance

Changing reality

Hopes and dreams

Ode to the world

Oecumene sleeps

Better way

T. Riitta/Bemotion sekä Paula

Pilatesvideo Alkeet - helppo 1

VIDEOILLA OLEVAT LIIKKEET:

- 1 Syvä hengitys, video 00:05
- 2 Selän ojennus, video 00:50
- 3 Selän kallistus, video 02:00
- 4 Käsien liike, video 04:30
- 5 Käsien avaus, video 06:17
- 6 Polven ojennus, video 07:44
- 7 Polven kallistus, video 08:48
- 8 Selkärangan kierto, video 10:32
- 9 Ylävartalon nosto, video 12:07
- 10 Satanen, video 12:47
- 11 Selkärangan kierto, video 14:01
- 12 Selän rullaus, video 15:33
- 13 Polven nosto, video 17:48
- 14 Selkärangan kierto risti-istunnassa, video 20:08
- 15 Pallo, video 21:22
- 16 Yläselän nosto, video 22:06
- 17 Kissan selkä, video 23:34

[Liikkeiden ohjeistus](#)

1 HENGITYS - Pyöreä selän asento, video 00:05

Istu alas ja pyöristä alaselkää niin, että istut istuinluiden (istuinkyhmyjen) takana. Pyöristä myös yläselkää, jotta supistat vatsaa myös rintalastan alapuolelta. Nyökkää leukaa kevyesti (ei kiinni rintaan) kaulan kuoppaa kohti ja hengitä samalla rauhallisesti nenän kautta sisään ja kevyesti huulet raollaan suun kautta

ulos. Keskity hetki hengitykseesi. Koeta tuntea hengitys kyljissäsi sivuilla ja jopa selän puolella.

2 SELÄN OJENNUS - ja pyöristys, video 00:50

Sisäänhengityksellä ojenna selkää pitkäksi ja uloshengityksellä pyöristä. Selkää ojentaessa anna hartian pudota alas ja työnnä päälakea ylös samalla painaen kevyesti leukaa alas. Jatka 6-9 toistoa oman hengityksesi tahdissa ja jää selän pyöristykseen jatkaaksesi siitä seuraavaan liikkeeseen.

3 SELÄN KALLISTUS - Selkä pyöreänä, video 02:00

Selkää pyöreänä edelleen pitäen kallista sisäänhengityksellä ylävartaloa lonkkanivelestä taaksepäin niin, että tunnet liikkeen kevyesti vatsassasi. Tuo ylävartalo uloshengityksellä takaisin aloitusasentoon. Tarkoitus on hakea tässä vaiheessa vasta tuntumaa lihaksiin, eikä rasittaa niitä liiaksi. Tee 6-9 toistoa. Sen jälkeen rullaa alas selinmakuulle (alla).

Rullaus alas ja Perusasento

Rullaa selkä yksi nikama kerrallaan alas. Voit halutessasi helpottaa liikettä ottamalla käsillä toisen polven päältä kiinni tukien selkää alas laskussa. Tässä liikkeessä huomaat vähitellen edistymisesi niin voiman kuin selän liikkuvuuden osalta.

Hae perusasento (sivulla 3 olevien ohjeiden mukaan).

4 KÄSIEN LIIKE - Vatsaa supistaen, 04:30

Nosta ja **ojenna** sisäänhengityksellä käsivartesi (samalla perusasennossa tarkasti pysyen) ensin rinnan päälle ja sieltä eteenpäin kohti kasvoja siihen kohtaan, missä edelleen tunnet rintakorin hyvin lattiassa ja samalla supistuksen vatsassasi. Uloshengityksellä tuo kädet alas vartalon viereen. Tee 6-9 toistoa oman hengityksen tahdissa.

5 KÄSIEN AVAUS - Selkä lattiassa (käsien välistä), perusasento, video 06:17

Tuo kädet seuraavalla sisäänhengityksellä rinnan päälle ja uloshengityksellä avaa kädet sivulle olkapään tasolle. Pidä rintakori lattiassa ja vatsa supistettuna, jolloin huomaat käsiesi jäävän ala-asennossa hiukan irti lattiasta. Käsiesi kannatus tuntuu vatsassasi ja selässäsi. Tee 6-9 toistoa oman hengityksen tahdissa.

6 POLVEN OJENNUS - Selkä pysyen (perusasennossa), video 07:44

Liu'uta sisäänhengityksellä jalkapohjaa lattiaa pitkin koukkuun, tuo sitä ylös lähemmäs vatsaa ja ojenna polvi suoraksi. Ojenna polvea niin, että tunnet ojennuksen reisilihaksessasi ja laske pitkä, ojennettu jalka uloshengityksellä alas. Tee 3-4 toistoa kummallekin puolelle oman hengityksen tahdissa.

7 POLVEN KALLISTUS - Lantio paikallaan, video 08:48

Tuo molemmat polvet koukkuun niin, että jalkapohjat ovat lattiassa. Jalat voivat olla lähellä toisiaan. Pyri pitämään perusasento ja varsinkin lantio paikallaan. Kallista sisäänhengityksellä toinen polvi sivulle. Tuo uloshengityksellä polvi takaisin keskelle. Tee 3-4 toistoa kummallekin puolelle oman hengityksen tahdissa.

8 SELKÄRANGAN KIERTO - Polvet yhdessä, video 10:32

Jätä polvet keskelle. Paina ne tiiviisti yhteen. Tuo samalla myös jalkaterien sisäosat kiinni toisiinsa. Kun painat jalkoja yhteen, lantionpohjan lihakset aktivoituvat ja sieltä aktivaatio kulkee alavatsaan. Pidä jalat tiiviisti yhdessä ja kallista sisäänhengityksellä lantiota toiselle pepun puoliskolle. Pepun toinen puolisko ja samalta puolelta jalkapohja irtoavat yhtäaikaan lattiasta. Uloshengityksellä tuo lantio ja jalat takaisin keskelle. Jatka 3-4 toistoa kummallekin puolelle oman hengityksen tahdissa.

9 YLÄVARTALON NOSTO - Perusasennossa, video 12:07

Avaa jalat lantion leveydelle pitäen edelleen jalkapohjat lattiassa. Pidä alaselkä edelleen 1-2 sormen leveyttä irti lattiasta samalla, kun nostat yläselkää (hartia ja pää) irti lattiasta. Kädet nousevat hartian mukana. Hartiat vetäytyvät korvasta pois päin ja sormet osoittavat kantapäitä kohti olkapäiden pysyen samalla levollisesti sivulla. Uloshengityksellä laske ylävartalo takaisin alas. Tee nostoja 6-9 kertaa oman hengityksen tahdissa.

10 SATANEN - 5 + 5 hengitystä, video 12:47

Nosta vielä yhden kerran ylävartalo ylös ja jää asentoon. Tee 3-5 hengitystä "palasina" nenän kautta sisään ja suun kautta ulos. Pidä asento ja liikuta samalla käsiäsi (ojennettuina) napakasti hengityksesi tahdissa. Tee sisään- ja

ulohengitysten sarjat 10 kertaa. Sen jälkeen laske ylävartalo rauhallisesti sisäänhengityksellä alas.

11 SELKÄRANGAN KIERTO - Jalat ylhäällä, video 14:01

Pidä perusasento ja nosta sisäänhengityksellä toinen polvi 90 asteen kulmaan ylös ja ulohengityksellä nosta ylös myös toinen polvi. Paina polvet ja jalkaterien sisäosat kiinni toisiinsa, paina lapoja alustaan ja kallista lantio toiselle pepun puoliskolle lapojen edelleen pysyessä alustassa. Ulohengityksellä palauta lantio ja jalat takaisin keskelle. Tee 3-4 toistoa kummallekin puolelle oman hengityksen tahdissa.

12 SELÄN RULLAUS - Yksi nikama kerrallaan, video 15:33

Pidä jalat edelleen lantion leveydellä. Lähde selän rullauksessa liikkeelle perusasennosta. Hengitä sisään ja paina ensin alaselkää vähitellen yksi nikama kerrallaan lattiaan. Lantio alkaa irrota lattiasta. Jatka rullausta ylöspäin ja rullaa ulohengityksellä lantio ja selkä kokonaan irti lattiasta. Rullaa sisäänhengityksellä ylhäältä yksi nikama kerrallaan alas palaten lopulta jälleen perusasentoon. Tee 6-9 toistoa oman hengityksen tahdissa.

13 POLVEN NOSTO - Kylkimakuulla, video 17:48

Tuo perusasennossa (polvet edelleen koukussa) toinen käsi pääsi viereen. Kallista itsesi mahdollisimman hyvin selän asennon säilyttäen kylkimakuulle. Polvet ovat koukussa päällekkäin. Nosta sisäänhengityksellä päällimmäinen polvi lantio ja selkä paikallaan pysyen ylös. Laske polvi ulohengityksellä alas. Tee 3-4 kertaa molemmille puolille oman hengityksen tahdissa.

14 SELKÄRANGAN KIERTO - Risti-istunnassa, video 20:08

Nouse ylös risti-istuntaan. Jos selkää on vaikea ojentaa suoraksi risti-istunnassa, korota peppua esim. tyynyllä. Kierrä ylävartaloa sisäänhengityksellä selkä mahdollisimman pitkäksi ojennettuna toiselle puolelle. Lantio pysyy paikallaan. Tuo ulohengityksellä selkä takaisin keskelle. Tee 3-4 toistoa molemmille puolille oman hengityksen tahdissa.

15 PALLO - Selkä pyöreänä, video 21:22

Nosta jalat käsien avulla polvitaipeista ylös irti lattiasta. Pyöristä selkää, keinu sisäänhengityksellä lapojen väliin ja keinu uloshengityksellä takaisin eteen. Pidä jalat liikkeen ajan ilmassa. Tee 6-9 toistoa oman hengityksen tahdissa.

16 YLÄSELÄN NOSTO - Päänmakuulla, video 22:06

Mene päänmakuulle (vatsalle). Ojenna polvia ja nivusia pitkäksi, vedä vatsaa kevyesti sisään sekä paina hartiaa kevyesti korvasta poispäin. Sisäänhengityksellä nosta ylävartaloa ylös yläselästä taakse taivuttaen. Uloshengityksellä laske alas. Toista 6-9 toistoa oman hengityksen tahdissa.

17 KISSAN SELKÄ - Selkäranka liikkuu, video 23:34

Nouse konttausasentoon kädet olkapäiden alla ja jalat lantion alla. Nosta selkää sisäänhengityksellä kaarelle ylös ja notkista uloshengityksellä alas. Liikuta selkää näin oman hengityksesi tahdissa 6-9 kertaa ja laskeudu sen jälkeen Lapsen asentoon.

[Lapsen asento - Jää hetkeksi](#)