

# Pilatesrullaharjoitteita

Pilatesrullaa voi käyttää harjoitusvälineenä liikkuvuuden ja lihasvoiman lisäämisessä sekä kehonhuollossa. Rullalla voi joko avustaa tai haastaa liikkeiden suorittamista.

## LIKKUVUUSHARJOITTEITA

### Liike 1. Totuttelu rullan päällä



Aseta rulla pitkittäin ja käy makaamaan sen päälle niin, että lantio, rintakehä ja pää ovat rullan päällä. Polvet ovat koukussa ja jalkaterät eteenpäin. Voit ottaa kevyen tuen käsillä lattiasta. Lanneselässä on pieni luonnollinen notko. Hengitä rauhallisesti. Jokaisella uloshengityksellä rintakehä painautuu tiiviimmin rullaa vasten.

### Liike 2. Rintakehän avaus



Asetu rullan päälle ja nosta kädet kohti kattoa. Kämmenet ovat vastakkain 20cm etäisyydellä toisistaan. Hengitä sisään ja avaa kädet sivulle. Voit pitää kyynärpäät hieman koukussa. Tiivistä vatsa ja tuo kädet yläasentoon.

### Liike 3. Rintarangan kierto



Asetu nelinkontin, rulla vasemmalla puolella. Kädet ovat suoraan hartioiden alla, polvet lonkkien alla ja lanneselässä luonnollinen notko. Vie oikea käsi rullan päälle vasemman käden alta. Uloshengityksellä työnnä oikealla kädellä rullaa itsestään pois niin, että rintaranka kiertyy. Vältä lantion kiertymistä liikkeen mukana. Tee liike toinen puoli kerrallaan, jonka jälkeen vaihda puolta.

## LIHASVOIMAHARJOITTEITA

### Liike 4. Pöytäasento



Asetu rullan päälle kuten liikkeessä nro. 2. Nosta jalat ylös koukkuun. Uloshengityksellä vedä kevyesti napaa kohti selkärankaa ja vie polvi koukussa oikea jalkaterä lattiaa kohti. Vältä alaselän pyöristymistä. Sisäänhengityksellä palauta jalka toisen viereen. Tee liike vuorojaloin.

# Pilatesrullaharjoitteita

## Liike 5. Hartiasilta ja lantionnosto



Asetu rullalle, 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.

## Liike 6. Jalkojen saksiliike



Aseta rulla poikittain ja nosta lantio rullalle. Nosta jalat ylös suoraksi. Aktivoi jalat ja venytä ne pitkäksi. Uloshengityksellä vedä kevyesti napaa kohti selkärankaa ja avaa "sakset" joko suorana tai polvet koukussa. Sisäänhengityksellä palauta jalat lähtöasentoon. Tee liike vuorojaloin.

## Liike 7. Ristikäisnosto



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

Fysioterapiaopiskelija Julia Kaapro 25.10.2016

