



Merja Kalaja
Pilatesharjoitus

AbPrep (Vatsan valmistelu)



Jalka mukaan

- Lantion neutraaliasennon hallinta, vyötärö pitkänä lantio ei "tilttaa" sivulle



Kiertäen: Criss Cross



Criss cross variaatio

Nousu UH –pidennys alas SH



Roll Up (ylös keriminen)



- Nikama nikamalta selän tasaista kaarta säilyttäen
- Ristiluu alustassa (lantio ei käänny)
- Rintakehä avoin, hartiat rentoina niska pitkänä, katse polviin

Roll Up



Roll Up



Yläselän ojennus

Pidennys eteen UH (etsi kannatus keskustaan) –
yläselän ojennus SH



Kissa

(selkärangan liikkuvuus ja keskiasennonlöytäminen)

Pyöritys häntäluusta päälakeen (UH)

Ojennus häntäluusta päälakeen (SH)



Konttausasento vastakkaiset raajat

lapatuen hallinta, selkärangan neutraali

loiva S

Ojennus (UH) –paluu (SH)



Lankku

- UH:lla jalannostot
- Lantion hallinta:
alaselän asento
säilytetään neutraalina
- Jalannostossa lonkat
pystyvät tasan ja
lapatuen hallinta,
yläselkä leveänä



Kyljinasentokeskilinjassa jokaisen kierron välissä
(SH) ja kierto eteen ja taakse (UH). Alajalka voi
olla myös koukussa



Rolling like a Ball

C kaaren säilyttäminen: taakse SH –ylös paluu UH



Spine twist

- Kierto SH vaihto UH
- Selkärangan neutraaliasennon säilyttäminen istuen ja kiertäen
- Käytä koroketta lantion alla. Voit myös tehdä liikkeen tuolilla istuen jalkapohjat lattialla istuinluiden linjassa



Sivutaivutus

- Pidennys SH –taivutus UH
- Lantion hallinta – istuinkyhmyt tasaisesti alustassa pystyen

