



Kenttäpäällikön liikuntavinkki – HELMIKUUSSA PILATEKSELLA VAHVA KESKUSTA

Helmikuussa hiihto- ja ulkoilukelit ovat parhaimmillaan ja lunta riittää koko Suomessa. Innokkaat ulkoilijat täyttävät hiihtokeskukset ja ladut. Laskettelu, luistelu ja hiihto ovat erittäin hyviä talviliikuntalajeja, joissa sydän ja verenkiertoelimistö saavat monipuolisesti tehokasta harjoitusta. Kestävyysliikunnan ohella on hyvä myös huolehtia lihasten säännöllisestä voimaharjoittelusta ja huollosta. Keskivartalon hyvä kunto auttaa myös hiihtäjää säilyttämään hyvän hiihtoasennon myös pitkillä matkoilla. Tuen pettäessä lantio” tipahtaa” ja selän asento vääristyy ja selkä menee notkolle. Keskivartalon lihakset säätelevät lantion asentoa ja pitävät yllä selän ryhtiä.

Helmikuun liikuntavinkissä vahvistetaan keskivartaloa pilatesharjoittein. Ensimmäiset neljä liikettä valmistavat kehoa harjoitukseen ja loput viisi vahvistavat keskivartalon lihaksia, lisäävät selkärangan liikkuvuutta sekä kehonhallintaa.

- Vakauta kaikissa liikkeissä ensimmäiseksi keskusta; aktivoi lantionpohjan lihakset ja jännitä poikittainen vatsalihas painamalla napaa sisään ja ylöspäin.
- Keskity tekemiseesi, tee liikkeet hallitusti.
- Tee liikkeet rauhallisesti, oman hengityksen rytmittämänä.
- Tunne liike. Laatu korvaa määrän.
- Liike jatkuu katkeamattomana virtana.

Valmistavat liikkeet lattialla

1. Syvien lihaksien tunnistaminen ja hengityksen opettelu

Asetu selinmakuulla, koukista jalat ja tuo kädet lantion päälle. Hengitä sisään nenän kautta ja tunne kuinka rintakehä laajenee sivuille ja pallea laskee alas. Hengitä ulos suun kautta. Uloshengityksen aikana rintakehä palautuu lähtöasentoon ja pallea nousee takaisin ylös. Jännitä lantionpohjaa kevyesti. Lantionpohja ei pelkästään supistu, vaan myös nousee ylöspäin. Poikittaisen vatsalihaksen saat aktivoitumaan painamalla napaa sisään ja ylös rintakehää kohti. Säilytä hengitysrytmi luonnollisena ja tasaisena, säilyttäen keskivartalossa ”korsettimäinen tuki”.



- Sulje silmät ja pysy asennossa kuulostellen hengitystäsi muutaman rauhallisen sisään- ja uloshengityksen ajan.

2. Selinmakuulla molemmat kädet vartalon jatkeeksi

Ojenna jalat suoraksi. Vie kädet edestä ylös vartalon jatkoksi ja hengitä samalla ulos. Sisäänhengityksen aikana palauta kädet samaa rataa takaisin vartalon vierelle. Paina rintalastaa alustaa kohti ja vakauta rintaranka paikalleen. Liike lisää olkanivelen liikkuvuutta.



- Toista liike 5–10 kertaa.

3. Jalan vienti koukkuun ja palautus – sama jalka suorana

Tuo jalka koukkuun vatsan päälle, hengitä ulos. Sisäänhengityksellä palauta jalka takaisin toisen vierelle. Vakauta lanneranka paikalleen. Liike lisää lonkanivelen liikkuvuutta.





- Tee liike viisi kertaa koukistaen jalkaa ja sitten viisi kertaa suoralla jalalla. Vaihda sitten toinen jalka.

4. Jousiampuja

Kierrä jalat sivulle ja kädet vastakkaiseen suuntaan ja palauta keskelle. Hengitä kierron aikana ulos ja palautuksen aikana sisään. Pidä keskivartalo tiukkana ja varmista ettei lanneselän notko kasva kierron aikana. Liike lisää selkärangan liikkuvuutta.



- Toista liike 5–10 kertaa.

Vahva ja notkea keskivartalo

1. Silta

Uloshengityksen aikana nosta lantio irti alustasta. Etsi silta-asennossa selkärangan luonnollinen asento (loiva S -kaari). Pidä silta-asento sisäänhengityksen ajan. Laske sitten lantio rauhassa takaisin alustaan, hengitä ulos. Pidä lantio alustassa sisäänhengityksen ajan. Liike lisää selkärangan liikkuvuutta.



- Toista liike 5–10 kertaa.

2. Ylävartalon nosto

Rullaa hartiat nikama nikamalta alustasta, hengitä ulos. Sisäänhengityksellä laske hartiat jarruttaen takaisin alustaan. Liike lisää selkärangan liikkuvuutta ja vahvistaa suoria vatsalihaksia.



- Toista liike 5–10 kertaa.

3. Merenneito

Käy kuvan osoittamaan lähtöasentoon. Nosta lantio irti alustasta, hengitä ulos. Sisäänhengityksen aikana laske lantio alas lähelle alustaa. Pidä tukikäden hartia vahvana ja tunne pitkä niska ja kaula. Voit tehdä liikkeen myös suorin jaloin, jolloin liike on vaativampi.



- Toista liike 5–10 kertaa/ puoli.

4. Hoover

Käy kuvan osoittamaan asentoon. Koukista polvet lähelle alustaa, hengitä ulos. Sisäänhengityksellä ojenna jalat suoraksi. Vie uloshengityksellä paino käsien päälle ja sisäänhengityksellä takaisin lähtöasentoon. Pidä keskivartalo tiukkana ja ylävartalossa hyvä ryhti koko liikkeen ajan.



- Toista molemmat liikkeet 5–10 kertaa. Pidä liikkeiden välissä pieni tauko.

5. Keinupallon lailla

Keinahda taakse, hengitä ulos ja nouse istumaan sisäänhengityksen aikana.



- Keinahtelee muutaman kerran edes takaisin.

Kuukausittain vaihtuvan liikuntavinkin löydät osoitteesta www.kki.likes.fi.