



### NISKAN- JA HARTIOIDEN RENTOUTUKSEEN

Aloita selinmakuulta ja aseta tyyny niskan alle, jolloin nystyrät hierovat niskaa ja hartioita. Voit myös koukistaa jalat ja tehdä lantion nostoja. Pidä jalat tällöin lantion leveydellä. Nosta lantiota ylöspäin uloshengityksellä sen verran, että tunnet työnnön vatsan puolella. Hengitä sisään ja rullaa lantio uloshengityksellä alas. Pidä syvien lihasten tuki yllä koko liikkeen ajan, myös viedessä lantion takaisin alas. Liike aktivoi keskivartalon syviä lihaksia.



### YLÄSELÄN HIERONTA

Aseta tyyny yläselän seudulle. Tehosta liikettä koukistamalla jalat maata vasten ja nostamalla lantiota maasta.



### ALA- JA RISTISELÄN VENYTYKSEEN

Selän taaksetaivutus on hyvä vastaliike selän pyöristykselle. Aseta tyyny lapaluiden alapuolelle ja taivuta selkää taaksepäin. Hae omalle koholle sopiva selänkaari.



### REIDEN ULKOSYRJÄN HIERONTA

Etenkin juoksijoilla reiden ulkosyrjä kipeytyy helposti. Asetu sivulankkuun ja sijoita tyyny reiden ulkosyrjän alle. Koukista ylempi jalka tukijalaksi. Pidä keskivartalo tiukkana ja liikuta painopistettä vähitellen. Vaihda välillä reiden hierontakohtaa. Liikkeen pystyy tekemään myös Pilates rollerin avulla rullaamalla reiden ulkosyrjää pitkin.

## PILATES- JA FASCIATYÖNNYN KUNTOILUOHJE



### SIVULTA-SIVULLE KEINUNTA

Käännä tyyny alaspäin ja astu varovasti sen päälle seisomaan. Levitä jalkoja hieman ja pidä hyvä ryhti. Kallista laattaa hitaasti puolelta toiselle, jolloin vuorotellen toinen jalka koukistuu ja toinen ojentuu. Liike auttaa kehittämään tasapainoa, kehon hallintaa ja koordinaatiota.



### JALKAPOHJIEN HIERONTAAN

Helppo tapa hieroa jalkoja. Astu tyynyn päälle ilman kenkiä, jolloin pyöreät nystyrät hierovat ja aktivoivat jalkapohjan lihaksia. Voit liikkua, varpistaa, sekä ojentaa jalkoja tehostaaksesi hierontaikutusta. Hyvä käyttää esimerkiksi ennen ja jälkeen nukkumaanmenoa.



### TASAPAINOHARJOITUKSIIN

Käännä tyyny ympäri ja astu varovasti tyynylle. Pidä hyvä ryhti, sekä pyri pitämään katse ylhäällä. Tasapainottele hitaasti eteen- ja taaksepäin. Voit myös pysäyttää liikkeen taka-asentoon jolloin nousukulma venyttää pohjelihaksia.



### APUVÄLINE ASKELKYYKKYYN

Aloita liike seisoen jalat hartialeveydellä ja astu vasemmalla jalalla askel eteen jolloin vasen jalka sijoittuu tyynyn viereen etupuolelle. Samalla oikea jalka koukistuu polvi maata kohden. Käytä tyynyä polven tukena ja ponnista itsesi vasemman jalan työnnöllä takaisin ylös. Muista pitää hyvä ryhti koko liikkeen ajan. Tee useampi toisto, jonka jälkeen vaihda puolta ja tee sama liike ja toistot oikealla jalalle.