

Pilatesharjoittelijan Opas



Hei,

Minun nimeni on Kati. Hienoa, että mattopilatesharjoittelu kiinnostaa!

Joseph Pilateksen alkuperäiseen mattopilates-sarjaan kuuluu 34 liikettä. Romana Kryzanowska oli Joseph Pilateksen oppilas ja hänen “uskottu” jatkamaan työskentelyä pilatesmetodin parissa. Hän lisäsi siihen muutamia liikkeitä, Joen hyväksynnällä.

Mattopilates on pilates-systeemin vaativin yksittäinen osa-alue, koska siinä on ainoastaan sinä ja maan vetovoima. Ja maanvetovoima haluaa tehdä kaikkensa vetääkseen sinua alaspäin! Mutta onneksi säännöllisellä harjoittelulla sinä pysyt vahvana ja ryhdikkäänä, jolloin voit antaa piutpaut koko asialle.

Etenemisen harjoittelussa on tärkeää olla systemaattista. Sillä rakennat kantavan ja vahvan pohjan sille, että harjoittelu on turvallista ja tasollesi soveltuvaa. Silloin pääset kehittymään progressiivisesti ja saat onnistumisia, joka antaa motivaatiota jatkaa harjoittelua.

Mattopilateksen hyödyt

Mattopilatesharjoittelu on hyvin kokonaisvaltaista työskentelyä ja sen hyödyt ovat kiistattomat.

- Harjoittelu vahvistaa keskivartalon lihaksistoa, joka auttaa kannattelemaan vartaloa
- Se parantaa ryhtiä, koska harjoittelu poistaa vartalon epätasapainoja; toispuoleista lihasheikkoutta ja/tai -kireyttä
- Se vähentää selkäkipuja, koska liikkeet aktivoivat kokonaisvaltaisesti keskivartalon lihaksia. Sen avulla selkään saadaan pituutta, joka vapauttaa lihasjännityksiä
- Se ennaltaehkäisee vammoja, koska harjoittelu kohdentuu aina koko vartalolle tehden lihaksistosta tasapainoisen ja elastisen
- Harjoittelu antaa energiaa. Liikkeet laittavat hengityksen ja verenkierron liikkeelle ja ne vapauttavat hyvänolon hormoneja
- Se lisää kehontietoisuutta, koska harjoittelu vie keskittymisen itseesi ja mm. siihen miltä liikkeet tuntuvat ja miten ne vaikuttavat

Mattopilateksen hyödyt

- Harjoittelu vähentää stressiä, koska tulet tietoisiksi itsestäsi ja pääset keskittymään hengityksen virtaukseen, joka rauhoittaa hermostoa
- Se parantaa lihasten, nivelten ja jänteiden liikkuvuutta, koska jokaisessa liikkeessä tulee sekä vahvistava että venyttävä vaihe
- Se parantaa tasapainoa ja liikkumisen koordinaatiota, koska keskivartalon käytön kautta liikkeet kohdentuvat koko vartaloon
- Se parantaa unen laatua, koska liikkuminen on aktiivista hengityksen rytmittämänä, mutta ei rasita sinua uupumukseen saakka
- Se motivoi, koska keho muuttuu, liikut paremmin, vaivattomasti ilman häiritseviä lihasjännityksiä!

Harjoittelun vinkit mattopilatekseen

Kun aloitat mattopilateksen harjoittelun muutama asia on hyvä pitää mielessä.

- **Pilatesharjoittelu on tarkoitettu perusterveille henkilöille.** Jos et ole varma liikkeiden soveltuvuudesta harjoittele ensin ohjaajan opastuksella ennen siirtymistä omatoimiseen harjoitteluun.
- **Yksikään liike ei saa tuottaa kipua tai epämukavuutta.** On viisautta jättää tekemättä liike, kun tehdä se keinolla millä hyvänsä.
- **Suunnittele oma harjoitusaikataulusi** ja pidä siitä kiinni. Säännöllinen harjoittelu on kaiken A ja O. Silloin kehossa tapahtuu muutoksia, opit tuntemaan miltä liikkeet tuntuvat ja miten ne vaikuttavat.
- **Malta harjoitella tasollesi sopivilla liikkeillä.** Silloin vahvistut ja harjoittelun hyödyt ovat suuremmat.
- **Harjoittele itseäsi ja tarpeitasi varten.** Sinulla on potentiaalia edetä juuri sinne minne haluat.
- **Nauti harjoittelusta ja siitä, että sinulla on mahdollisuus siihen!**

Mattopilateksen 1. liikkeet

Tässä mattopilates-sarjan ensimmäiset 5 liikettä, jotka aloittavat harjoittelun. Niiden avulla keho saadaan lämpimäksi, selkärankaan tulee taivutusta, keskivartaloon vahvuutta ja kehoon tasapainoa.

Hundred - Satanen

Liike aktivoi verenkierron käsien vahvalla ja rytmikkäällä pumppauksella hengityksen rytmittämänä

Roll Up - Istumaannousu

Selkärankaan saadaan kokonaisvaltainen rullaus keskivartalon kautta sekä ylös noustessa ja alas rullatessa

Single Leg Circle - Yhden jalan pyöritys

Liike stabiloi lantion, koska keskivartalo pitää sen napakasti maata vasten

Rolling Like a Ball - Pallo

Liike on hieronta rangalle ja se tasapainottaa vartaloa

Spine Stretch Forward - Selkärangan venytys

Selkärankaa taivutetaan eteenpäin venytykseen ja rullataan hyvään pystyasentoon keskivartalon lihaksistolla

Loppu-tervehdys,

Kiitos, että latsit tämän oppaan ja toivottavasti saat siitä vinkkejä omaan harjoitteluun!

Muista, että harjoittelet itseäsi ja tarpeitasi varten. Sinussa on paljon potentiaalia edetä juuri sinne minne haluat. Pidä se mielessä sen sijaan, että ajattelemalla rajoitat itseäsi ja mahdollisuuksiasi.

Myös pilates on täynnä mahdollisuuksia! Anna itsellesi aikaa löytää ne, koska sinulle ei ole kiire minnekään. Pilateksen aikajana on rajoittamaton.



Loin **Onnistu Pilatesharjoittelijana** ohjelman, koska uskon vilpittömästi pilateksen voimaan ja haluan, että mahdollisimman monella olisi mahdollisuus päästä harjoittelemaan sitä tavalla miten Joseph Pilates halusi sitä harjoiteltavan.

Onnistu Pilatesharjoittelijana ohjelman mattopilates-sarja on sarja, jonka oppi-isäni Jay Grimes sai aikoinaan vuosien saatossa harjoitellessaan Joseph Pilateksen kanssa New Yorkin studiolla.

Löydät Akatemian Instagramista @pilates_akatemia ja tsekkaa myös www.pilatesakatemia.com

Minut saat kiinni myös sähköpostilla kati@pilatesakatemia.com

Toivottavasti näen myös sinut Onnistu Pilatesharjoittelijana ohjelmassa!



Kati