



STUDIONI TUNTIVALIKOIMA

Opetus tapahtuu pienissä ryhmissä studiollani, yrityksissä tai yksityistunneilla yksilöllisten tarpeiden mukaisesti. Tarvittaessa tunnit pidetään Zoom-tunteina.

SOMATIC PILATES

Pilates on Joseph pilateksen 1900-luvulla luoma kehonhallintamenetelmä, joka vahvistaa erityisesti keskivartalon syviä lihaksia, parantaa ja ylläpitää ryhtiä sekä selän terveyttä.

Somatic Pilateksessa on yhdistetty tämän päivän tutkimustietoa Pilateksen perinteeseen.

Pilates on oman kehon tuntemusta ja tietoisuutta sen toiminnasta. Yleiskuntomme määrätty sen mukaan, ovatko kehon eri osat tasapainossa keskenään (ryhti/kehon toiminta-asento). Pilates harjoittelussa on kyse juuri kehon eri osien välisen tasapainon palauttamisesta. Harjoittelussa lihastasapaino tarkoittaa sitä, että vaikuttaja ja vastavaikuttaja lihasparit toimivat yhtä aikaisesti, toinen puoli voiman tuottajana ja vastapuoli venyvänä. Tästä syystä pilates hoitaa lihasten vahvistamisen ja venytyksen samanaikaisesti ja turvallisesti. Pilates on myös mitä parhaita fascialinjojen avaamista.

Isona tärkeänä osana harjoittelussa on keskivartalon käyttö ns. "Pilates Power House". Se on nykytutkimuksen mukaan kaiken selkäharjoittelun perusta. Tämän vuoksi Pilates harjoittelua käytetään paljon selän kuntoutuksessa.

Tunnilla liikkeet tehdään kiireettömästi ja huolellisesti ilman nykimistä tai pakottamista. Hitaampi liike vaatii aina enemmän kehonhallintaa, keskittymistä ja on tekijälle haastavampaa. Pilates on todellista body & mind harjoittelua. Somaattisessa harjoittelussa "Sooma" tarkoittaa meitä itseämme meille itsellemme. Se on omaa kykyämme tuntea ja korjata itseämme.

Somatic Pilates tuntini ovat 60 min mattotunteja. Käytämme apuna pienvälineitä mm. Pilates rengas, pallo, kuminauha, käsipainot tai rulla.

PILATES STARTTIKURSSI

Starttikurssi on workshop-tyyppinen info-paketti(4+1tunti), jonka tarkoituksena on perehdyttää sinut Pilates-metodiin. Kurssilla käydään läpi pilateksen pääperiaatteita, liikkeiden lähtöasentoja, tutustumme pre-pilateksen avulla pilateksen liikemaailmaan ja tutkimme ryhdin vaikutusta liikkeeseen. Kurssi käydään, jotta saisit mahdollisimman paljon irti itse pilatesharjoittelusta. Lisäksi kurssiin kuuluu yksi 60 min pilatestunti valitsemallasi perustaso tai selkätunnilla.

Kun olet käynyt starttikurssin, sen jälkeen voit valita ja varata lukujärjestyksestä itsellesi sopivan tunnin. Huom! Tunneille varataan aina paikat/vakiopaikat.

Starttikursseja pidän kysynnän mukaan, ja sen mukaan kuinka paljon minulla on mahdollista ottaa tunneille osallistujia. Kurssit pidetään viikonloppuisin.



PRE-PILATES/SELÄNHUOLTO

Tämä tunti on tarkoitettu selkää kuntouttavaksi ja hoitavaksi tunniksi. Sopii myös pilatesta aloitavalle henkilölle. Tunnilla käytän pilatetesta, spiraalistabilaatiota ja kaikkea sitä kokemustani, mitä osaan koskien selän kuntouttamista.

LAITEPILATES (REFORMER)

Koko pilates-harjoittelu on saanut alkunsa sairaalan sängystä. Siitä Joseph Pilates kehitti laiteensa, joista yksi on Reformer. Laite ohjaa liikettä ja auttaa sinua tahtomattasi käyttämään niitä lihaksia, joita kuuluu käyttää kyseisessä liikkeessä. Pilatesta voidaan pitää myös kuntosaliharjoittelun isänä. Tämä harjoittelu on verrattavissa kuntosalitreeniin, mutta pitää huolen siitä, että lihastyö tehdään tasapainoisesti ja liikkeen laatu on priimaa. Laitepilates sopii kaiken ikäisille ja kuntoisille. Kaikille, jotka pääsevät selinmakuulle. Laite harjoittelulla on saatu hyviä vasteita selkäpotilailla, yliliikkuvilla henkilöillä ja sitä on käytetty mm. Parkinsonin taudin hoitotukena.

ÄIJÄPILATES

Miesten oma tunti sisältäen liikkeitä pilateksesta, spiraalistabilaatiosta ja FasciaMethodista. Liikkuvuutta ja voimaa, omalla kehonpainolla rennolla fiiliksellä!

SPIRAALISTABILAATIO STARTTI

Starttikurssi on workshop-tyyppinen info-paketti (2+1 tuntia), jonka tarkoituksena on perehdyttää sinut lajiin. Kurssilla käydään läpi spiraalistabilaation pääperiaatteita, liikemateriaalia ja lähtöasentoja. Tutustutaan välineisiin, vastuskuminauhan ja sauvojen käyttöön. Kurssi käydään, jotta saisit mahdollisimman paljon irti itse harjoittelusta. Lisäksi kurssiin kuuluu yksi 60 min tunti ryhmässä. Kun olet käynyt kurssin voit jatkaa harjoittelua ryhmätunnilla. Huom! Tunneille tulee varata paikka. Tunnille mahtuu max. 8 hlöä.

Starttikursseja pidän kysynnän mukaan, ja sen mukaan, kuinka paljon minun on mahdollista ottaa tunneille osallistujia. Kurssit pidetään viikonloppuisin.

SPIRAALISTABILAATIO

Tsekkilääkäri Richard Smisekin kehittämä harjoittelumuoto. Menetelmä on osoittautunut tehokkaaksi erilaisten selkäkipujen ja -sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa sekä selän toiminnan parantamisessa. Aktivoimalla kehoa spiraalimuodossa kiertävät lihasketjut saadaan aikaiseksi ojennusta selkärankaan ja näin painetta pois välilevyiltä. Samanaikaisesti selkärankaa tukevat lihakset luovat tuen rangalle. Metodin avulla on saatu hyviä tuloksia välilevyongelmien ja skolioosin hoidossa. Laji sopii kehonhallinnan ja tasapainon, kävely- ja juoksutekniikan ja koordinaation parantamiseen. Eri urheilulajien ja tanssijoiden edustajat ovat löytäneet metodin tuomat edut ja liittäneet sen osaksi harjoitteluaan. Tämä laji on "Konttorirottien" unelma liikuntaa! TYKY-liikuntaa. Harjoitteet tehdään seisten tai istuen pitkien vastuskuminauhujen ja sauvojen avulla.

Viime vuosina laji saanut laajaa arvostusta niin Suomessa kuin kansainvälisesti. Olen saanut kunnian olla mukana niiden suomalaisten terapeuttien joukossa, jotka saivat tutustua ensimmäisinä metodiin Prahassa 2015.



FasciaMethod / DYNAAMINEN VENYTTELY

Suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä harjoittelumuoto, sisältäen liikkuvuusharjoittelua, dynaamisia täsmävenytyksiä, liikehallintaharjoitteita, fasciahierontaa pallolla ja rentoutusta. Lukujäestyksessäni tämä on venyttely-tuntina. Pohjana venyteltäessä on faskiaaliset lihasketjut. Tällä tunnilla kohtaavat kaikki ohjaamani metodit perinteisen liikuntatunnin tavalla.

JALANPOHJAN JUMPPA

Jalkaterämme kantavat koko kehon painoa läpi elomme ajan. Niiden asento heijastuu kehossa ylöspäin vaikuttaen polven-, lonkan-, lantion- kautta aina niskan asentoon asti. Jalanpohjan jumppassa teemme hauskoja täsmäharjoitteita varpaille ja jalkapohjan lihaksille. Harjoitteita teemme istuen, seisten, pieniä palloja ja SPS-kuminauhaa käyttäen. Saat itsellesi helppoja hauskoja harjoitteita, joita voit sitten itseksesi tehdä. Harjoitteet tehdään paljain jaloin tai varvasukat jalassa.

TEEMATUNNIT

Aika-ajoin pidän ylimääräisiä ns.Teematunteja. Teemoina mm. Jalanpohjanjumppa, Ladyjen askelkuviot (helppoja askelsarjoja/aerobinen tunti), Power Pilates Circuit (kiertoharjoittelua pilatesliikkeillä), Showtanssia aikuisille, sauvakävelyä.

YKSITYISTUNNIT

Jos sinulla joku akuutti vaiva on syytä aloittaa harjoittelu yksityistunnin kautta. Joskus on hyvä ottaa yksityistunti, jolloin pääsen keskittymään ainoastaan sinuun. Yksityistuntien kautta pääset mukaan ryhmätunneille.

Vaihtoehtoina: Pilates-laitepilates -spiraalstabilaatio

PIENRYHMÄTUNNIT 2-3 HLÖÄ

Tarjoan myös tunteja pienryhmissä. Voit koota oman ryhmän. Tuntivalikoimassa pilates, laitepilates, spiraalstabilaatio, FasciaMethod.

TYKY-TUNNIT

Pidän tunteja myös tilauksesta yrityksille studiollani tai tulen yritykseen paikan päälle.