



STUDIONI TUNTIVALIKOIMA

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

STARTTI/ALOITUS-KURSSIT

(MATTOPILATES-LAITEPILATES-SPIRAALISTABILAATIO)

Starttikurssien tarkoitus on perehdyttää asiakas lajiin. Kurssien aikana käydään läpi lajien pääperiaatteet, liikemateriaalia ja lähtöasentoja. Tutustutaan välineisiin/laitteisiin. Kurssi käydään, jotta asiakas saisi mahdollisimman paljon irti itse harjoittelusta ja ymmärtäisi, mitä tehdään, miksi tehdään, miten tehdään ja mitä tavoitellaan harjoittelulla.

Kurssin käytyä voi jatkaa harjoittelua ryhmässä. Huom! Tunneille tulee varata paikka! Starttikursseja pidän kysynnän mukaan, ja sen mukaan kuinka paljon minulla on mahdollista ottaa tunneille osallistujia. Kurssit pidetään viikonloppuisin.

Kurssien sisältö:

MATTOPILATES 5 tuntia (2+2h workshop + 1x60 min ryhmätunti)

REFORMER LAITETUNTI 5 tuntia (2h workshop+1+1+1)

SPIRAALISTABILAATIO 3 tuntia (2h workshop + 1x60 min ryhmätunti)

SOMATIC PILATES

Somatic Pilates on pilatesharjoittelua, johon on yhdistetty näkökulma tämän päivän tutkimustietoa perinteiseen Pilates harjoitteluun. Voidaan puhua myös ns. Modernista pilateksesta. Se on **tutkimusmatka omaan kehoon**, tuntemusta ja tietoisuutta sen toiminnasta.

Tunnilla liikkeet tehdään kiireettömästi ja huolellisesti ilman nykimistä tai pakottamista. Hietaampi liike vaatii aina enemmän kehonhallintaa, keskittymistä ja on tekijälle haastavampaa. Pilates on todellista Body & Mind - harjoittelua. **Somaattinen harjoittelu tarkoittaa kykyämme tunnistaa omaa kehoa ja sen liikkettä.**

Pilates harjoittelunon kysymys **lihastasapainon saavuttamisesta eli ryhdistä, kehon linjauksesta**. Harjoittelussa lihastasapaino tarkoittaa sitä, että vaikuttaja- ja vastavaikuttajalihakset ns. lihasparit toimivat tasapuolisesti. Käytännössä toinen puoli toimii voiman tuottajana ja vastapuoli venyvänä. Näin nivelemme asettuvat optimaaliseen asentoon toimiakseen terveellä tavalla. **Pilates hoitaa lihasten vahvistamisen ja venytyksen samanaikaisesti, ja turvallisesti.** Pilates on myös fascialinjojen avaamista.

Harjoittelun keskiössä on oppia keskivartalon käyttö ns. ”Pilates Power House”. Tätä pidetään nykytutkimuksen mukaan selkäharjoittelun perustana. Pilatesharjoitteita käytetäänkin selän kuntoutuksessa.

Somatic Pilates tuntini ovat 60 min mattotunteja. Käytämme apuna pienvälineitä mm. Pilates-renasta, palloa, kuminauhaa, käsipainoja tai rullaa.



PRE-PILATES/SELÄNHUOLTO

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

LAITEPILATES (REFORMER)

Koko pilates-harjoittelu on saanut alkunsa sairaalan sängystä 1900-luvun alussa. Joseph Pilates kehitti ensin laitteet ja vasta myöhemmin siirsi liikkeet matolle. Ensimmäinen näistä laitteista on **Reformer-laite**. Laite toimii jousivastuksilla. Se ohjaa liikettä ja auttaa käyttämään niitä lihaksia, joita kuuluu käyttää kyseisessä liikkeessä. Tätä harjoittelua voisi verrata kuntosalitreeniin, mutta laite pitää huolen siitä, että lihastyö tehdään tasapuolisesti, turvallisesti ja liikkeen laatu on priimaa.

Laitepilates sopii kaiken ikäisille ja kuntoisille ikään tai kokoon katsomatta tai liikunnalliseen taustaan katsomatta. Laitteharjoittelulla on saatu hyviä hoitovasteita selkäpotilailla ja yliiikkuvilla henkilöillä.

ÄIJÄPILATES

Miesten oma tunti sisältäen liikkuvuutta ja voimaa rennolla fiiliksellä!

SPIRAALISTABILAATIO

Tsekkilääkäri Richard Smisekin kehittämä harjoittelumuoto. Menetelmä on osoittautunut tehokkaaksi erilaisten selkäkipujen ja -sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa sekä selän toiminnan parantamisessa. Aktiivomalla kehoa spiraalimuodossa kiertävät lihasketjut saadaan aikaiseksi ojennusta selkärankaan ja näin painetta pois välilevyiltä. Kun spiraaliketjut aktivoituvat, niin suorissa lihasketjuissa työskentelät lihakset rentoutuvat. Samanaikaisesti selkärankaa tukevat lihakset luovat tuen rangalle. Siis **pilates harjoittelua pystyasennossa!**

Metodin avulla on saatu hyviä tuloksia **välilevyongelmien ja skolioosin hoidossa**. Laji sopii keuhonhallinnan 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! TYHY-liikuntaa.

Harjoitteet tehdään seisten tai istuen pitkien vastuskuminauhojen 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.

5:n VKON INTENSIIVIKURSSI JALANPOHJILLE

Jalkaterämme kantavat kehon painoa läpi elomme ajan. Niiden asento heijastuu kehossa ylöspäin vaikuttaen polven-, lonkan-, lantion- kautta aina niskan asentoon asti. Jalkapohjan kurssilla teemme hauskoja täsmäharjoitteita varpaille ja jalkapohjan lihaksille. Harjoitteita teemme istuen, seisten, pieniä palloja ja SPS-kuminauhaa käyttäen. Saat itsellesi harjoitteita, joita voit sitten itsekseksi tehdä. Harjoittelun tueksi saat myös videot. Harjoitteet tehdään paljain jaloin tai varvassukat jalassa.



TEEMATUNNIT/WORKSHOPIT

Aika-ajoin pidän ylimääräisiä ns. Teematunteja tai workshoppeja. Teemoina mm. Jalanpohjan-jumppa, Ladyjen askelkuviot (helppoja askelsarjoja/aerobinen tunti), Power Pilates Circuit (kierto-harjoittelua pilatesliikkeillä), Showtanssia aikuisille ja sauvakävelyä.

Tuotan myös vierailevia ohjaajia mm. Sauvakävely, Somaattinen liiketyöskentely-Pandikulointi.

YKSITYISTUNNIT

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

Vaihtoehtoina: Pilates-laitepilates -spiraalistabilaatio

PIENRYHMÄTUNNIT 2-4 HLÖÄ

Tarjoan myös tunteja pienryhmissä. Voit koota oman ryhmän.

Tuntivalikoimassa mm. pilates, laitepilates, spiraalistabilaatio tai ihan oma ryhmällesi koostettu tunti.

TYHY-TUNNIT

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