

## Reformer laitepilates



Reformer on Pilates-harjoituslaitteista tunnetuin. Laitteessa on kiskoilla liukuva matto ja se toimii jousivastuksilla. Reformer-harjoittelu haastaa koko kehon hallintaa ja vahvistaa kaikkia kehon lihasryhmiä tasapainoisesti. Reformerilla treenataan erityisesti jalkojen ja käsivarsien yhteyttä vahvaan keskivartaloon. Harjoitustunneilla mobilisoidaan selkärankaa kaikissa liikesuunnissa sekä tehdään paljon lonkka- ja olkaniveliä toimintaa tasapainottavia harjoituksia. Monissa laiteharjoituksissa lihakset aktivoituvat automaattisesti ketjuuntuen ja ylläpitävät niveliä turvallisissa asentoissa, siksi laite sopii erityisen hyvin myös kuntouttavaan harjoitteluun. Reformer-repertuaariin kuuluvat hieman edistyneemmällä tasolla myös hyppylautaharjoitukset, jotka kohottavat sykettä, parantavat kestävyyskuntoa ja ylläpitävät luuston terveyttä.

Kurssilla tutustutaan laitteen käyttöön sekä harjoitellaan rauhallisella tempolla valmistavia ja perustason Reformer-harjoituksia.

Linkki Pilates Tapiolan sivuille, jossa laitekurssi järjestetään:  
<http://www.pilatestapiola.fi/>

Facebook sivut, joista näkee enemmän kuvia laitteesta ja studiosta:  
<https://www.facebook.com/pilatestapiola/>

Studio sijaitsee Tapiolassa, Espoon Kaupunginteatterin takana, Tapiolan Tennispuiston vieressä. Vieressä on ilmaisia autopaikkoja ja metrolla pääsee Tapiolan keskustaan, josta lyhyehkö kävelymatka / 1 pysäkinväli bussilla. Laiteturssille mahtuu kerrallaan 7 osallistujaa. Jos tulijoita on enemmän, niin voimme pitää kurssin useassa erässä.

Jos sinulla on kysyttävää aiheesta, niin kysy toki lauantain tunneilla. Olen ohjaamassa keväällä vielä 17.3., 24.3., 21.4. ja 28.4. Jos haluat lisäinfoa, voit myös laittaa minulle sähköpostia: [jonna@indictus.com](mailto:jonna@indictus.com)

Ohessa vielä kuvaus STOTT PILATES® -menetelmästä, jota minun ohjaukseni niin matto- kuin laitetunneillakin suurimmaksi osaksi edustaa. Olen koulutettu STOTT PILATES® -laitepilatesin ohjaaja.

Keväisin terveisin,

Jonna Eiskonen

STOTT PILATES® on moderni Pilates-menetelmä, jossa yhdistyvät uusin tutkittu tieto kehon optimaalisesta toiminnasta ja perinteisen Pilates-harjoittelun periaatteet. Sen perustajat, kanadalaiset Moira ja Lindsay G. Merrithew ovat kehittäneet menetelmää jo 30 vuoden ajan yhdessä fysioterapeuttien, liikuntalääketieteen ja liikunnan ammattilaisten kanssa. Harjoitusohjelmaan kuuluu yli 500 liikettä, joita tehdään matolla ja menetelmään kuuluvilla harjoituslaitteilla. Ohjatuilla tunneilla harjoitukset räätälöidään yksilöllisiin tarpeisiin sopiviksi. Päättävänä on vahvistaa tasapainoisesti koko kehoa ja vapauttaa keho hyvään ryhtiin liikkumaan tehokkaasti ja taloudellisesti. STOTT PILATES® -menetelmässä fyysisen harjoittelun periaatteet ja liikuntasuoritus yhdistyvät selkeästi ja loogisesti. Menetelmän harjoitukset on tarkasti suunniteltu parantamaan kehon toiminnallista ryhtiä, dynaamista liikkeiden hallintaa ja tasapainon hallintaa. Nivelten optimaaliset liikeradat palautetaan vahvistamalla tasapainoisesti kaikkia niveliä ympäröiviä lihaksia. Menetelmän viiden peruseriaatteen hallitsemista painotetaan kaikissa liikkeissä. Harjoitukset ja niiden modifikaatiot sopivat kaikenikäisille, kaikenkuntoisille ja kaikille kehotyypeille. STOTT PILATES®-menetelmän ohjaajat saavat laadukkaan koulutuksen ja suoritettuaan sertifikaatin heidän tulee lisäkoulututtua vuosittain, jotta sertifikaatti säilyy.

### **Mitkä ovat STOTT PILATES® -harjoittelun hyödyt?**

- pidemmät ja vahvemmat lihakset, liikkumisen vaivattomuus arjessa ja harrastuksissa
- parempi toiminnallinen ryhti, selkärangan liikkuvuus, pituus ja voima
- lisää keskivartalon voimaa, tuki raajojen liikkeille
- voiman, liikkuvuuden ja kestävyuden tasapaino
- lisää kehontuntemusta ja kehotietoisuutta
- ei kuormita niveliä, turvallisuus
- pienentää loukkaantumiseriskiä
- voidaan soveltaa kaikille kuntoutuspotilaasta ammattiurheilijaan
- parantaa urheilullisia suorituksia (juoksu, tennis, golf, tanssi ym.)
- parantaa tasapainon hallintaa ja koordinaatiota
- syvä hengitystapa rentouttaa ja voi parantaa unen laatua
- globaali menetelmä; voit harjoitella studioissa missä päin maailmaa tahansa

### **Mitkä ovat periaatteet STOTT PILATES® -menetelmän takana?**

- syvä hengitystapa
- lantion ja lannerangan asennon hallinta
- rintakehän ja rintarangan asennon hallinta
- hartiakaaren asento ja sen liikkeiden hallinta
- pään ja kaularangan asennon hallinta
- em. lisäksi kiinnitetään huomio jalkojen ja käsivarsien linjaukseen ja toiminnallisuuteen