

Olen 45-vuotias fysioterapian opettaja ja tätä nykyä myös yrittäjä pilates- ja joogaohjaajana.

Olen perustanut elokuussa 2007 toiminimen

Pilatesplus,

joka tarjoaa pilates-, hathajooga, yang & yinjooga -tunteja yksityishenkilöille, yrityksille ja yhteisöille.

Toivon, että kiinnostuksesi pilatesta tai joogaa kohtaan heräisi, ja voisin kertoa sinulle lisää pilateksen tai joogan harjoittelumahdollisuuksista lähellä sinua.

Terveisin,

Leena

P.S. Pilates classes also in English
P.P.S Unterrichtsstunde auch auf Deutsch

Yhteystiedot



Pilatesplus

Leena Rihto

Fysioterapeutti, fysioterapian opettaja (THM),
koulutettu Bodymotion pilatesohjaaja (Saksa)

Matkapuhelin: 040 - 5560370

Sähköposti: leena.rihto@pilatesplus.fi

Nettiyhteydet:

www.pilatesplus.fi

www.pilates-bodymotion.de

www.facebook.com/pilatesplus.fi



PILATES



2011

Pilatesmenetelmä

Kuka?

Nimi tulee kehittäjänsä, saksalaissyntyisen, mutta vuodesta 1926 New Yorkiin muuttaneen Joseph Hubertus Pilateksen (1880 – 1967) mukaan.

Lapsuusvuosien kokemukset keuhkosairauksista ja fyysisestä voimattomuudesta ohjasivat hänet kehittämään erilaisia harjoitteita hyvinvoinnin ja fyysisen kunnon kohentamiseksi.

Kehonsa vahvistamiseksi hän harrasti mm. uintia, yleisurheilua, nyrkkeilyä, miekkailua, joogaa, tai chitä sekä itsepuolustuslajeja.

Näistä eri läntisten ja itäisten lajien kokemuksesta hän loi harjoitusmenetelmän, joka tänä päivänä tunnetaan nimellä pilates.

“Meine Methode“, sanoi Joseph H. Pilates, ja jatkaa: “harjoittaa kehoa kokonaisvaltaisesti. Se korjaa virheasentoja, aktivoi kehoa monipuolisesti, vahvistaa keskittymistä ja kohottaa elämäniloa“

Harjoittelu

Pilates on pehmeä mutta tehokas harjoitusmenetelmä (workout). Harjoittelu tähtää kehon keskustan hallintaan. Hyvä kehon hallinta on edellytys sujuvalle liikkeelle kehon ääreisosissa.

Harjoittelun kohteena ovat erityisesti keskivartalon lihakset kuten esim. syvä poikittainen vatsalihas, lantionpohjanlihakset sekä pienet selkärangan ryhdistä huolehtivat lihakset.

Pilatesissa huomio kiinnitetään selän luonnolliseen asentoon eli ns. keskiasentoon, oikeaan hengitystekniikkaan sekä kehon keskeltä ulospäin suuntautuvaan liikkeen hallintaan.

Kenelle pilates sopii?

Pilates on hyvä harjoittelutapa kaikenikäisille ja -kuntoisille henkilöille. Se sopii myös kunto- tai kilpaurheilijalle oman suoritustason kohottamiseksi.

Henkilöt, joilla on asentoperäisiä selkä- ja/tai niskavaivoja hyötyvät erityisesti tämän-tyyppisestä harjoittelusta.

Ammattitaidolla räätälöidyt pilatestunnit

Tarjoan pilatesta yksityishenkilöille, yrityksille, yhdistyksille, seuroille ja eri yhteisöille.

Pilatesin tutustumisen voit aloittaa vaikka valitsemalla alla olevista vaihtoehdoista sinulle sopivimman aloitusmuodon.

Esim.

- Muutama kokeilutunti á 60 min tai
- Pilatesin alkeet 1-10 X 60 min tai
- Pilatesin perusteet, keski- ja jatkotaso tai
- Pilatesta pienvälineellä; pallo, kuminauha, jne. tai
- sopimuksen mukaan yksityisopetuksena tai työpajoina