

STUDIO YIN

YOGA & PILATES

KURSSIT!

MITÄ Run Pilates on ja MIKSI se on hyväksi juoksijalle?

Run Pilates on juoksijoille kehitetty neljä kuukautta kestävä harjoitteluohjelma. Ohjelman tavoitteena muun muassa on kehittää juoksijan keskivartalon, lonkka-lantioseudun ja ylävartalon voimaa sekä liikkuvuutta, kehon luonnollisia kierto liikkeitä ja tasapainoa. Näiden elementtien kehittyminen auttaa myös vammojen ennaltaehkäisyssä ja parantaa juoksun taloudellisuutta.

- 1. Tasapainoisempi juoksuasento, hyvinvoiva selkä**
= Käsien voima ja rintarangan kierto paranevat
- 2. Taloudellinen juoksuasento sekä vammojen ennaltaehkäisy**
= Keskivartalon sekä lonkka-lantioseudun lihaksien harjoittaminen
- 3. Raajojen linjaus ja liikkuvuus parantuvat**
= taloudellisuus ja vammojen ennaltaehkäisy
- 4. Hengittäminen kovassa rasituksessa helpottuu**
= Hengityksen tietoinen harjoittaminen sekä rintakehän ja hartiarengaan lihaksien ja liikkuvuuden harjoittaminen

Hinta 160,-

**Run Pilates -kurssit järjestetään
Studio Yin Sonera Stadiumilla.**

**Yhteystiedot ja ilmoittautumiset
viimeistään 20.1.2012
annukka@studioyin.com**



WWW.STUDIOYIN.COM

Studio Yin

Kauniainen Töölö

+358 40 535 7135

annukka@studioyin.com

STUDIO YIN

YOGA & PILATES

MITEN Run Pilates etenee?

Helmikuu 2012

Helmikuussa (12.2. tai 13.2.) Run Pilates starttaa aiheena pilatesharjoittelun pääperiaatteet juoksijan silmin. Tällä tunnilla niin uudet kuin kokeneet pilatesharrastajat saavat käytännön tekemisen kautta oppia pilateksen hyödyistä juoksussa.

Toisena harjoituspäivänä kerrataan ensimmäisen päivän asioita, syvennetään tietoa ja lisätään haastetta. Toisen päivän jälkeen jokainen juoksija on saanut hyvän pohja tulevalle Run Pilates -harjoittelulle.

Ryhmä 1

Sunnuntaisin klo 10.15–11.30

12.2.2012 PÄIVÄ 1/8

19.2.2012 PÄIVÄ 2/8

Ryhmä 2

Maanantaisin klo 17.15–18.30

13.2.2012 PÄIVÄ 1/8

20.2.2012 PÄIVÄ 2/8

Maaliskuu 2012

Kolmannella harjoituskerralla perehdytään lonkka-lantioseudun vahvistamiseen, vakauttamiseen ja liikkuvuuden lisäämiseen lähtökohtana juoksun asettamat haasteet.

Neljännellä harjoituskerralla syvennytään alaraajojen linjaukseen, hallintaan ja liikkuvuuden parantamiseen ajatellen vammojen ennaltaehkäisyä sekä juoksun taloudellisuutta.

Ryhmä 1

Sunnuntaisin klo 10.15–11.30

11.3.2012 PÄIVÄ 3/8

25.3.2012 PÄIVÄ 4/8

Ryhmä 2

Maanantaisin klo 17.15–18.30

12.3.2012 PÄIVÄ 3/8

26.3.2012 PÄIVÄ 4/8

WWW.STUDIOYIN.COM

Studio Yin

Kauniainen Töölö

+358 40 535 7135

annukka@studioyin.com

STUDIO YIN

YOGA & PILATES

Huhtikuu 2012

Viidennellä harjoituskerralla painopiste siirtyy ylävartaloon. Tällä tunnilla käydään läpi ylävartalon merkitystä juoksussa keskittyen selän, rintakehän, hartiarenkkaan ja käsien voimaan, liikkuvuuteen ja hallintaa.

Kuudennella kerralla jatketaan työskentelyä ylävartalon kanssa sekä lisätään lantion ja jalkojen toimintaa keskittyen kehon luonnollisiin rotaatioliikkeisiin juoksun aikana.

Ryhmä 1

Sunnuntaisin klo 10.15–11.30

8.4.2012 PÄIVÄ 5/8

22.4.2012 PÄIVÄ 6/8

Ryhmä 2

Maanantaisin klo 17.15–18.30

9.4.2012 PÄIVÄ 5/8

23.4.2012 PÄIVÄ 6/8

Toukokuu 2012

Seitsemännellä kerralla RunPilates on siirtynyt mattotyöskentelystä pystyyn pääpainona pilatesharjoittelu pystyasennossa ja tasapainon merkitys juoksussa.

Viimeisellä kerralla etsitään liikkeiden sulavuutta ja vaivattomuutta rentouden, voiman ja tuen kautta.

Ryhmä 1

Sunnuntaisin klo 10.15–11.30

6.5.2012 PÄIVÄ 7/8

20.5.2012 PÄIVÄ 8/8

Ryhmä 2

Maanantaisin klo 17.15–18.30

7.5.2012 PÄIVÄ 7/8

21.5.2012 PÄIVÄ 8/8

27.5.2012 Naisten 10 starttaa

WWW.STUDIOYIN.COM

Studio Yin

Kauniainen Töölö

+358 40 535 7135

annukka@studioyin.com