

Jumppa lattiatasossa

- Tee kaikki liikkeet rauhallisesti ajatuksen kanssa.
- Toista liikkeet oman kunnon mukaan 1-3 kierrosta.
- Lämmittele hyvin ennen aloitusta ja muista myös hyvät venyttelyt lopussa.

Lämmittely nyrkkeilen

Seiso pienessä haara-asennossa. Nyrkkeile molemmilla käsillä vuorotahtisesti eteen ja sivuille. Ota pieniä joustavia askelia paikallaan. Säilytä hyvä ryhti ja rentous hartiasseudussa koko liikkeen ajan. Liikkeen tarkoitus on lämmittää lihaksia, nostaa sykettä sekä vilkastuttaa verenkiertoa koko kehossa.



Selkälihakset töissä

Asettaudu päinmakuulle katse lattiassa. Nosta vastakkainen käsi ja jalka venyttäen ylös. Pysy asennossa hitaasti viiteen laskien ja laskeudu takaisin alas. Tee sama liike myös toisin päin. Toista 10-15 kertaa molemmin päin. Huomio, ettei liikkeen ole tarkoitus olla iso!



Selkälihakset töissä + tasapaino ja keskivartalon hallinta

Asetu konttausasentoon. Ojenna vastakkainen käsi ja jalka vartalon jatkoksi. Pysy asennossa viiteen laskien ja laske jarruttaen alas. Toista liike myös vastakkaisella kädellä ja jalalla. Pidä niska pitkänä ja katse lattiaan. Tee liikettä yhteensä 10-15 kertaa. Jännitä vatsalihakset, jotta selkä ei mene notkolle.



Lantion nostot

Asetu selinmakuulle polvet koukussa, jalkapohjat alustalla ja kädet vartalon vieressä. Paina jalkapohjat alustaan, jännitä pakarot yhteen ja nosta lantio ylös. Vieritä kaukosäädin, sukkapallo yms. lantion alta kädestä toiseen ja laske lantio hitaasti alas. Toista 10-15 kertaa. Säilytä ylävartalossa ja niskassa rento asento.



Varpaat kattoon

Asetu selinmakuulle siten, että toisen jalan polvi on koukussa ja toinen jalka suorana alustalla. Pidä kädet vartalon vieressä. Paina koukussa olevan jalan jalkapohjaa alustaan ja nosta toinen jalka suorana ylös kohti kattoa. Laske jalka hitaasti jarrutellen alas. Tee 10-15 toistoa ja vaihda sen jälkeen jalkojen asentoa.



Lankku



Nosta itsesi ilmaan keskivartalo tiukkana, pää on vartalon jatkeena ja katse maassa. Laske mielessäsi 30-60 sekuntia. Huomioi hyvä tuki lavoissa, äläkä anna selän mennä notkolle!

Kanta kattoon

Asetu kylkimakuulle, alempi polvi koukussa ja ylempi jalka suorana. Nosta päällimmäinen jalka suorana ylös kantapäätä edellä ja laske hitaasti jarrutellen alas. Tee 10-15 toistoa ja käänny toiselle kyljelle. Huomio, että rauhallinen nosto ja lasku ovat tehokkaampia, kuin korkealle ja vauhdilla suoritettu nosto. Tue liikettä ja vartalon asentoa käsilläsi.



Etureiden venytys

Asetu kylkiasentoon niin, että alempi jalka on suorana ja venytettävä jalka koukussa. Ota kiinni venytettävän jalan nilkasta ja vedä kantapäätä kohti pakaraa. Pidä venytys n. 30s ja tee sama toisella jalalla. Työnnä lantiota eteenpäin tehostaaksesi liikettä.



Jalat solmussa, pakara venytys

Selinmakuulla, toinen polvi koukussa jalkapohja maassa ja toisen jalan nilkka koukussa olevan jalan polven etupuoolella. Ota käsin kiinni jaloista ja vedä niitä itseesi päin. Pidä venytys n. 30 s. ja tee sama toisinpäin. Vie jalkaa niin paljon itseesi päin, että tunnet venytyksen pakarassa.



Ristiselän venytys ja rentoutus

Asetu selinmakuulle ja vedä polvet koukkuun vatsan päälle. Vedä reisiä lähelle vartaloa niin, että tunnet venytyksen ristiselässä. Voit halutessasi myös keinoittaa vartaloa puolelta toiselle tai pyörittää jalkoja vatsan päällä.

