

Kevyt keskiviikkojumppa ja venyttelyt

- Tee kaikki liikkeet rauhallisesti
- Säilytä hyvä ryhti kaikissa liikkeissä
- Toista liikkeet oman kunnon mukaan 1-3 kierrosta
- Liikkeet soveltuvat myös ulkona tehtäviksi esim. kävelyn tai pihatöiden päätteeksi :)



Lämmittely hiihto

Seiso lantion levyisessä haara-asennossa polvet hiukan koukussa, kädet rentoina vartalon vieressä. Jouta polvista ja heiluta käsiä vuorotahtiin eteen ja taakse. Tee liike rennosti käyttäen isoja liikeratoja. Jatka kunnes lihakset ovat lämpimiä ja veri kiertää hartioissa asti.



Kanta pakaraan

Seiso pienessä haara-asennossa ja ota kevyt tuki käsillä tarvittaessa. Vie paino vasemmalle jalalle ja potkaise toisen jalan kantapää kohti saman puoleista pakaraa. Toista vuorotellen molemmilla jaloilla 10-20 kertaa.

Yläselän liike

Seiso lantion levyisessä haara- asennossa. Toisen käden sormet ovat niskan takana kyynärpää korvan korkeudella ja toinen on suorana vartalon vieressä lattiaa kohti kurkottaen. Vaihda käsien asentoa rytmikkäästi. Suorita vaihtoja 20 kertaa. Tee käsien vaihdot huolellisesti kiirehtimättä ja pidä selkä suorana.



Punnerrus seinään

Seiso pienessä haara-asennossa, kahden askeleen päässä seinästä. Vie kädet hartiatasolle seinää vasten. Punnerra seinää vasten 10-20 kertaa, koukistaen ja ojentaen kyynärpäistä. Kantapäiden ollessa kiinni lattiassa liike venyttää myös pohjelihaksia tehokkaasti.



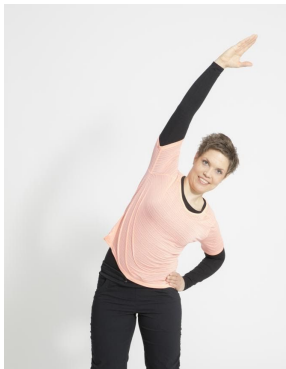


Kosketus askelmalle - tasapaino ja reisilihakset

Seiso tuolin/portaan/kannon edessä ja ota tarvittaessa tukea. Kosketa vuoroin oikealla ja vasemmalla jalalla askelmaa 10-20 kertaa per/jalka. Myötäile käsillä liikettä. Huom. pelkkä kosketus askelmaan riittää!

Viivakävely

Piirrä maahan viiva tai käytä hyödyksi esim. maton reunaa tai lattian kuviointia. Ota tarvittaessa tukea ja kävele viivaa pitkin. Käänny ja kävele takaisin. Tee harjoitus myös kävelemällä taaksepäin! Harjoitus on vaikeampi, kun pidennät askelta.

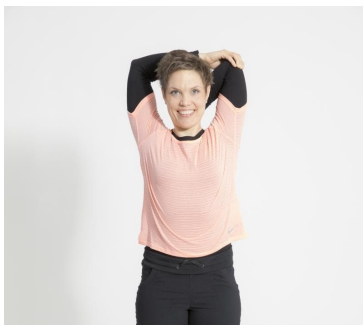
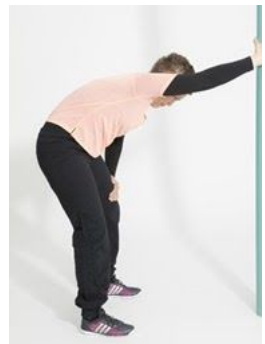


Kylkivenytys

Ota kapea haara-asento. Taivuta ylävartaloa sivulle ja kurota kädellä pitkälle yläviistoon. Säilytä lantion asento suoraan eteenpäin. Tunne venytys kyljen lihaksissa.

Selän venytys

Seiso haara-asennossa. Ota oikealla kädellä kiinni esim. tolpastai ovenkarmista. Kumarru ylävartalosta eteenpäin, pyöristä selkää ja anna kehosi painon vetää sinua taaksepäin. Tunne venytys oikealla puolella selän lihaksissa. Venytyksen tehostamiseksi voit siirtää kehon painoa ja kiertää lantiota vasemmalle puolelle.



Ojentajalihasten venytys

Nosta kyynärpää kohti kattoa ja paina vastakkaisella kädellä olkavartta varovasti taaksepäin. Tunne venytys olkavarren takaosassa ojentajalihaksissa.

Hartiavenytys

Vie kädet selän taakse. Ota toisella kädellä venytettävän hartian puolen ranteesta kiinni. Kallista päätä kohti vastakkaista hartiaa. Tunne venytys hartiassa. Tarvittaessa voit vetää kättä kevyesti alaspäin tehostaakseen venytystä.

