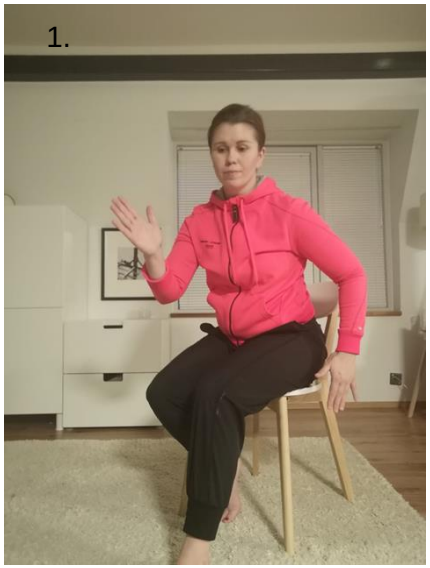
Tuolilla tai seisten tehtäviä lämmittely- ja kehonhuoltoliikkeitä

Tee kutakin liikettä esim. 2 x12 toistoa, 3 x10 toistoa tai esimerkiksi ajalla mitattuna 30 sekuntia/ liike.

Kaikki jumpat tehdään omalla vastuulla, mikäli joku liike aiheuttaa kipua tai muuta epämiellyttävää tuntemusta, älä tee kyseistä liikettä!





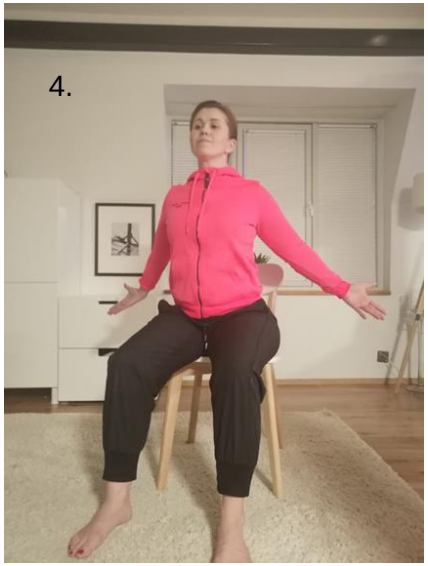
1.–2. Marssi alkulämmittelyksi muutama minuutti. Ota kädet rennosti mukaan alkulämmittelyyn, jotta liike olisi kokonaisvaltaisempi. Muista hengittää rennosti koko ajan.

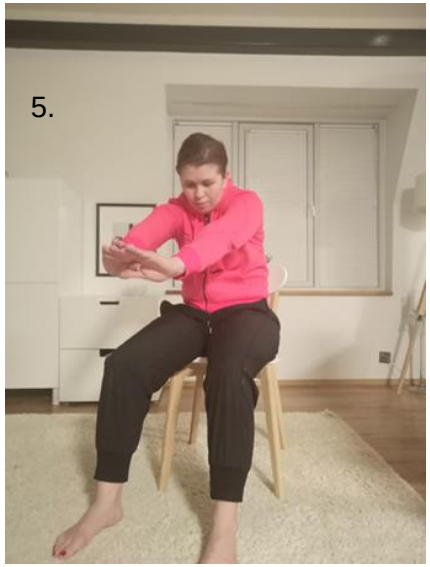


3. Hartiaseudun lämmittely

Nostele hartioitasi kohti korvia ja rentouta ne taas. Jännitä ja rentouta hartioitasi itsellesi sopivassa rytmissä.

Tämän jälkeen pyörittele hartioillasi isoa ympyrää. Takaa eteen ja edestä taakse.



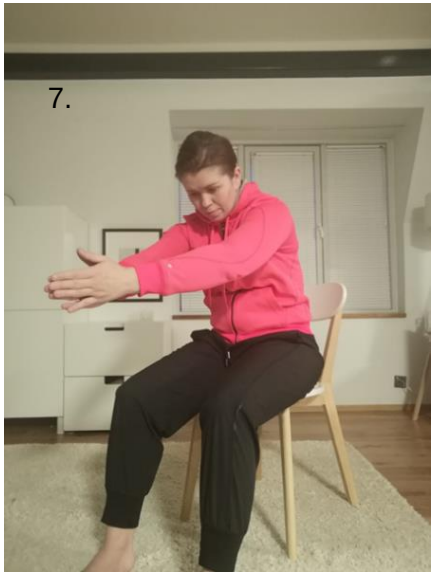


4.– 5. Rintarangan vetreyttäminen

Avaa kädet sivukautta. Anna venytyksen tuntua hetki rintarangan alueella. Palauta kädet sivukautta eteen ja yhteen, yläselkä pyöristyen.

Voit liikkeen lopussa ”sukeltaa” polvien väliin, jos se tuntuu miellyttävältä.





6.– 7. Vaihtoehto edellisen sivun harjoitteelle

Voit tehdä edellisen sivun harjoitteen myös kyynärpäät hieman koukistettuina.

Mikäli harjoitetta 4.–5. tehdessäsi sormissasi tuntuu pistelyä tai puutumista, korvaa liike tällä versiolla!



8. Varjonyrkkeily

Nyrkkeile näkymätöntä vastustajaa vastaan, vuorokäsin.

Iskun loppuvaiheessa voit ottaa myös hartiaa ja ylävartaloa mukaan liikkeeseen.



9. Hauiskääntö

Koukista ja ojenna vuorotellen käsivarsiasi. Koukistuksen loppuvaiheessa nyrkkisi/ kämmenesi on lähellä olkapäätä.

Kyynärpäät ovat lähellä kylkiä koko liikkeen ajan.

Tähän harjoitteeseen voit halutessasi lisätä pienet käsipainot harjoitetta tehostamaan.



10. Kiertoliike keskivartaloon

Nosta polvea vuorojaloin ja napauta vastakkaisen puolen kämmenellä nousevaa polvea. Keskivartalo kiertyy hieman liikkeen mukana. Muista säilyttää hyvä ryhti.





11.– 12. Jalan napautus sivulle

Istu ryhdikkäästi. Lähde viemään toista jalkaa pois toisen jalan vierestä sivusuuntaan.

Liikkuva jalka on polvesta hieman koukistettuna.

Napauta liikkuvan jalan varpailla sivulla lattiaan ja palauta jalka takaisin toisen viereen.

Toista liikettä molemmilla jaloilla.





13.– 14. Reiden ojennus

Istu ryhdikkäästi ja ojenna jalka vuoropuolin suoraksi.

Kuvassa 14. jalkaterä ja varpaat ovat hieman ulospäin käännettyinä.

Kun teet liikettä molemmilla tavoilla, polvea ympäröivät lihakset vahvistuvat monipuolisesti.





Lonkankoukistajan (15.) ja takareiden (16.) venytykset

Voit tehdä nämä venytykset tuolilla istuen.

15. Venytettävä jalka on lähes kokonaan tuolin istuinosan ulkopuolella, polvi osoittaa kohti lattiaa. Työnnä lantiosta eteenpäin.

16. Istu hieman lähempänä istuinosan reunaa kuin tavallisesti. Koukista toinen jalka tukijalaksi, niin että jalkapohja on tukevasti lattiassa. Venytettävä jalka suoristuu eteen, kanta lattiassa. Taivuta ylävartaloa, selkä suorana, kohti suoraa jalkaa. Jos polvesi yliojentuu, jätä polvi hieman koukkuun.

Muista turvallisuus, mikäli venytysasento tuntuu liian kiikkerältä asettaudu enemmän tuolin istuinosalle.





Niska- hartiaseudun lihasten venyttäminen

Istu hyvässä ryhdissä, selkä mahdollisimman suorana koko venytyksen ajan!

17. Kallista päätä rauhallisesti puolelle ja toiselle. Mielikuvana se, että korva kallistuu kohti olkapäätä.

18. Laske leukaa kohti rintaa rauhallisesti, tuntemuksia kuunnellen.

Mikäli liikkeitä tehdessäsi sormissasi tuntuu pistelyä tai muuta epämiellyttävää tuntemusta, älä tee liikettä!





Lonkan alueen lihasten vahvistaminen, tuoliin tukeutuen

Ota hyvä ryhti ja tarvittava määrä tukea tuolista. Alkuasennossa jalat ovat lantionlevyisessä haara-asennossa vierekkäin.

19. Vie jalkaa kanta edellä taaksepäin, ikään kuin potkisit potkukelkkaa.

20. Muuta edellistä liikettä siten, että teetkin sen sivusuuntaan. Sivulle tehtävässä liikkeessä nilkka on koukistettuna kuvan esittämällä tavalla.

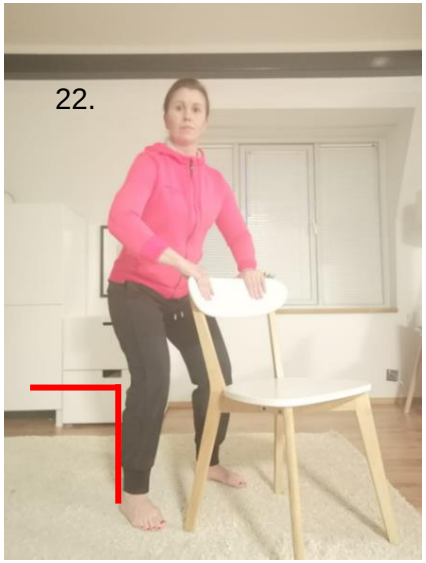


21. Takareiden lihasten vahvistaminen

Ota sama alkuasento kuin kahdessa edellisessä liikkeessä.

Koukista jalkaa vuoropuolin ja ota tavoitteeksi, että kantapää nousisi mahdollisimman lähelle pakaraa.

Älä lähde kallistumaan vartalosta eteenpäin vaan säilytä hyvä suora ryhti koko liikkeen ajan.



22. Kyykky tuoliin tukeutuen

Ota hartialevyinen haara-asento ja istuudu näkymättömälle tuolille takanasi.

Aloita ensin korkeammasta mielikuvitus jakkarasta ja madalla tuolia lihasvoimien karttuessa.

Liian alas ei kannata laskeutua! Pidä polvikulma vähintään 90°:n suuruisena (suorakulma).



23. Takaketjun lihasten vahvistaminen ja tasapainon harjoittaminen

Tämä harjoite kehittää sekä tasapainoa että koko selkäpuolen lihaksistoasi.

Alkuasennossa jalat ovat lantion levyisessä haara-asennossa. Lähde kohottamaan vastakkaisten puolien kättä ja jalkaa samanaikaisesti, kuvan osoittamalla tavalla.

Tavoittele suoraa linjaa sormenpäästä kantapäähän. Älä vie liikettä tuon linjan yli!!!

Pidä katse eteenpäin suunnattuna, jottei rankaan tule vääränlaista kiertoa.





24.– 25. Hartioiden lämmittely seisten

Tämän harjoitteen voit tehdä hyvin myös tuolilla istuen.

Kun pidät kädet pyöritellessäsi hieman kyynärpäästä koukussa, on liike olkapäälle ystävällisempi.

Mikäli liikkuvuutesi antaa myöden voit pyörittää käsiäsi myös suorina ympäri.

Muista tehdä pyörittelyt etu- ja takakautta.

Kun teet harjoitteen seisten ota mukava ja riittävän tukeva asento jalkoihisi, jotta pystyt keskittymään käsien liikkeisiin kunnolla.





Tämä liike on harjoitteiden 4. ja 5. kaltainen. Kun teet harjoitteen seisten, saat aktivoitua ja vetreytettyä myös jalkojesi lihaksia.

26.– 27. Rintarangan vetreyttäminen

Alkuasennossa kädet ovat yhdessä edessä ja polvet hieman koukistuneina. Kun lähdet viemään käsiäsi pitkälle sivulle ojenna samalla jalkasi suoriksi. Palaa samaa reittiä, selkä pyöristyen ja polvet koukistuen, takaisin alkuasentoon.

Liikkeen yhtenä tavoitteena on saada lonkankoukistajat ojentumaan. Avausliikkeen lopussa (27.) voit kevyesti työntää napaasi eteenpäin. Näin lonkkakulmasi oikenee.





28.– 29. Lonkan koukistajalihasten venytys seisten

Alkuasentona on lantion levyinen haara-asento.

Vie venytettävää jalkaa reippaan askelen verran taaksepäin ja lähde työntämään lantiota eteenpäin.

Hae venytykseen paras mahdollinen kohta lantion asentoa kevyesti muuttelemalla.

Tärkeää on, että tietoisesti työnnät lantiota niin, että lonkan koukistajalihas venyy.





Harjoitteet ovat samankaltaiset kuin harjoitteet 17. ja 18.

30.–31. Niska- ja hartiaseudun lihasten venytys

Kun teet harjoitteet seisten, muista taas pitää selkä suorana ja ryhti hyvänä!

Ota myös riittävän tukeva asento jalkoihisi, jottei tasapainon säilyttämiseen tarvitse liiaksi keskittyä.