

Villis

Villis villitsee – liu’uta kroppa kuntoon!

Yksinkertaisilla välineillä treenaaminen on tehokasta. Ainakin, jos on jaloissa ja käsissä villasukat, joilla voi kiinteyttää niin vatsaa kuin muutakin kehoa. Hauska treeni perustuu yksinkertaisesti siihen, että lattialla liu’utaan eri asentoihin villasukat jaloissa ja käsissä. Liikuntasuunnittelija Marita ”Marra” Oksasen kehittelemä Villis on mitä parasta kotijumppaa, missä välineet voi aina pitää käden ulottuvilla.
Tee jokaista liikettä 10 toistoa/puoli tai oman kunnon mukaan. Muista keskivartalon hallinta kaikissa liikkeissä.

HUOM! Villikset jaloissa ellei toisin mainita.

Raision kaupungin liikuntapalvelut





Askelkyykky taakse: *1. Liu'uta oikea jalka taakse, jolloin vasen polvi koukistuu . 2. Liu'uta oikea jalka tiukasti lattiaa pitkin takaisin. Sama vasemmalla. (reidet, pakarat, vatsa)*





Jalkojen veto vatsan alle: *Etunojassa, pidä vatsa tiukkana ja selkä suorana. 1. Vedä jalat koukkuun vatsan alle. 2. Ojenna rauhallisesti takaisin. (vatsa, selkä) Helpompi versio: Liu'uta vain yksi jalka kerralla. Vaihtoehtoisesti voit vetää vuorotellen polven kohti vastakkaista kainaloa.*





Takareidet: *1. Nosta lantio ylös. Ojenna jalkoja lattiaa pitkin (aluksi vain vähän). 2. Koukista jalat takaisin, samalla lantio nousee ylös. (takareidet, selkä, vatsa) Helpompi versio: Ojenna vain yksi jalka kerralla.*





Punnerrus: *Villikset käsissä, etunojassa polvet maassa. 1. Liu'uta oikeaa kättä sivulle (jätä kyynärpää koukkuun) ja samalla toinenkin kyynärpää koukistuu etunojapunnerrusasentoon. 2. Liu'uta käsi tiukasti takaisin. Sama vasemmalla. (rinta, hartiat, vatsa, selkä). Helpompi versio: Tee liike konttausasennossa.*





Askelkyykky sivulle: *Vasen jalka hieman auki varpaat ja polvi ulospäin. 1. Liu'uta oikea jalka sivulle, jolloin vasen polvi koukistuu. 2. Vedä oikea jalka lattiaa pitkin takaisin. Sama vasemmalla. (reidet, pakara, vatsa)*





Käsien liu'utus eteen: *Villikset käsissä, etunojassa polvet maassa. 1. Pidä vatsa tiukkana, liu'uta käsiä eteen (aluksi vain vähän). 2. Palaa takaisin alkuasentoon liu'uttamalla käsiä vuorotellen takaisin. Liikettä voi vaikeuttaa liu'uttamalla kädet yhtaikaa eteen ja takaisin. (hartiat, ojentajat, vatsa, selkä). Helpompi versio: Liu´uta yksi käsi kerralla eteen ja takaisin.*

Helpommat liikkeet esim. ikäihmisille:

Käytä tarpeen mukaan esim. tuolia tasapainon tukena. Tee jokaista liikettä 10 toistoa/puoli tai oman kunnon mukaan. Muista kaikissa liikkeissä keskivartalon hallinta.





Jaloilla auki–yhteen: *Liu'uta jalat haara-asentoon ja takaisin takaisin yhteen. (reisien sisäosat)*







Punnerrus seinää vasten: *Seiso parin jalan mitan päässä seinästä, nojaa suorin käsin seinään. Liu'uta kädet seinää pitkin sivuille punnerrusasentoon ja takaisin suoraksi. (käsivarret, hartiat). Liu´uta kädet suorana seinää pitkin ylös ja takaisin. (käsivarret, vatsa)*





Sivukyykky: *Vasen jalka hieman auki varpaat ja polvi ulospäin. 1. Liu'uta oikea jalka sivulle, jolloin vasen polvi koukistuu. 2. Vedä oikea jalka lattiaa pitkin takaisin. Sama vasemmalla. (reidet, pakara, vatsa)*





Etukyykky: *1. Liu'uta oikea jalka taakse, jolloin vasen polvi koukistuu . 2. Liu'uta oikea jalka tiukasti lattiaa pitkin takaisin. Sama vasemmalla. (reidet, pakarat, vatsa)*