

Liikkuvuusliikkeet

(Tee jokaista liikettä yksi kierros, noin 60 sekuntia/liike)

Suoritusohje: Ota hartialevyinen seisoma-asento. Pidä kädet alhaalla. Pyöräytä ensin olkapäät eteen. Nosta sitten olkapäät ylös ja pyöräytä ne taakse. Vedä samalla lapoja yhteen.

Olkapäiden pyörittely



Sivutaivutus



Suoritusohje: Ota hartialevyinen seisoma-asento. Pidä kädet vartalon sivuilla. Lähde kurkottamaan sormia reittä pitkin alas niin pitkälle kuin pystyt. Lantio pysyy paikallaan. Hengitä samalla sisään. Tuo käsi samaa reittiä takaisin ylös. Hengitä samalla ulos. Toista toiselle puolelle.

Aloita jalat hartioiden leveydellä, kädet olkapäillä ja kyynärpäät koholla. Kierrä ylävartaloa toiselle sivulle niin paljon kun pystyt. Lantio pysyy kuitenkin paikallaan. Hengitä samalla sisään. Palaa takaisin alkuasentoon hengittämällä samalla ulos. Pidä keskivartalo tiukkana koko liikkeen ajan.

Kiertoliike



Kierto kyykkyasennossa



Ota hartialevyinen tai hieman leveämpi seisoma-asento. Laskeudu kyykkyy. Käännä käsi vartalon taakse ja katso samalla perään. Toista sama toiselle puolelle. Tee tätä 60 sekuntia ja pidä itsesi syvässä kyykyssä koko ajan, jos mahdollista. Tällä liikkeellä harjoitetaan lonkan liikkuvuutta ja samalla avataan rintarankaa.

Hyvää huomenta -liike leveällä haara-asennolla

Ota hartioita leveämpi jalkojen asento. Pidä polvet hieman koukussa ja painopiste kantapäillä. Kyynärpäät koholla. Taivuta ylävartaloa eteenpäin niin, että jalat pysyvät paikallaan. Hengitä samalla sisään. Ojenna vartalo taas ylös uloshengityksen aikana. Purista pakaroitteita yhteen ojennuksen aikana ja lukitse lantio eteen.



Nilkan mobilisointi



Mene korkeaan polviasentoon. Liikkeen alussa polvi on varpaiden kanssa samassa linjassa. Työnnä polvi varvaslinjan yli niin pitkälle kun pystyt. Pidä kantapää maassa koko suorituksen ajan. Toista sama toisella jalalla.

Aktivointiliikkeet

(Tee jokaista liikettä 1-2 kierrosta, 30-45 sekuntia/liike)

Mittarimato



Aloita liike seisoma-asennosta. Vie kädet lattiaan. Lähde kapuamaan käsillä kohti etunojapunnerrusasentoa. Pidä keskivartalo tiukkana ja hartiat alhaalla koko liikkeen ajan. Kapua takaisin pystyasentoon ja toista.

Käsien pyörittely pänmakuuasennossa

Mene makaamaan vatsallesi. Kädet ensin suorina ja alhaalla. Pidä kädet koko ajan irti lattiasta. Lähde tekemään käsillä pientä ympyrää. Ensin ala-asennossa 10 kierrosta ympyrää. Vie sitten kädet ylös ja tee tässäkin asennossa 10 ympyrää. Pidä hartiat alhaalla koko ajan. Käytä yläselän voimaa.



Kyykky



Ota noin lantion levyinen jalkojen asento, jalkaterät hieman ulospäin suuntautuneena. Pidä selkä suorana. Vedä napaa sisään ja purista keskivartalo tiukaksi. Työnnä lantiota kevyesti taakse ja laskeudu kyykkyyyn samalla sisään hengittäen. Linjaa polvet jalkaterien suuntaisesti. Voit ojentaa kädet eteen tasapainottamaan kyykkyasentoa. Nouse ylös kyykystä ja hengitä ulos.

Kyykky toinen käsi ylhäällä



Ota noin lantion levyinen jalkojen asento, jalkaterät hieman ulospäin suuntautuneena. Pidä selkä suorana. Vedä napaa sisään ja purista keskivartalo tiukaksi. Toinen käsi ylhäällä. Pidä hartiat alhaalla. Työnnä lantiota kevyesti taakse ja laskeudu kyykkyy samalla sisään hengittäen. Linjaa polvet jalkaterien suuntaisesti. Nouse ylös ja hengitä samalla ulos.

Ota noin lantion levyinen jalkojen asento, jalkaterät hieman ulospäin suuntautuneena. Pidä selkä suorana. Vedä napaa sisään ja purista keskivartalo tiukaksi. Pidä molemmat kädet ylhäällä ja hartiat alhaalla. Työnnä lantiota kevyesti taakse ja laskeudu kyykkyy samalla sisään hengittäen. Linjaa polvet jalkaterien suuntaisesti. Nouse ylös kyykystä ja hengitä samalla ulos.

Kyykky molemmat kädet ylhäällä



Askelkyykky + sivutaivutus



Ota lantion levyinen haara-asento. Pidä kädet lanteilla, selkä luonnollisessa asennossa ja alaselässä luonnollinen notko. Vedä napaa kevyesti sisään. Astu toisella jalalla noin askelmitan verran eteenpäin. Laskeudu niin alas kuin pystyt tai kunnes takimmaisesta jalan polvi koskettaa lattiaa. Hengitä samalla sisään. Taivuta vartaloa samalla etummaisesta jalan vierelle ja pyri koskettamaan sormilla lattiaa. Ponnista etummaisella jalalla itsesi takaisin lähtöasentoon ja hengitä ulos. Toista liike toiselle puolelle.

Askelkyykky + kiertoliike

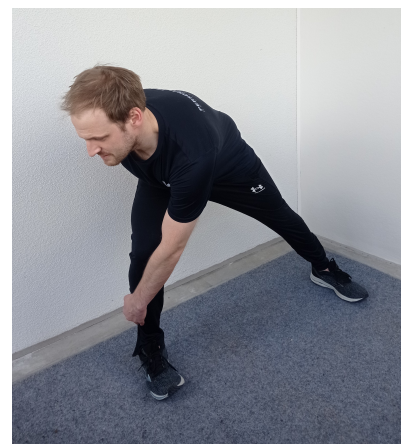
Ota lantion levyinen haara-asento. Pidä kädet lanteilla, selkä luonnollisessa asennossa ja alaselässä luonnollinen notko. Vedä napaa kevyesti sisään. Astu toisella jalalla noin askelmitan verran eteenpäin. Laskeudu niin alas kuin pystyt tai kunnes takimmaisien jalan polvi koskettaa lattiaa. Hengitä samalla sisään. Kierrä vastakkaisen puolen kättä etummaisien jalan suuntaan. Ponnista etummaisella jalalla itsesi takaisin lähtöasentoon ja hengitä ulos. Toista liike toiselle puolelle.

**Sivukyykky + sivutaivutus**

Asetu hartioita leveämpään haara-asentoon. Vedä napaa kevyesti sisään ja purista vatsa tiukaksi. Siirrä painoa toisen jalan puoleen ja laskeudu tällä jalalla kyykkyy. Taivuta samalla kyykkäävän jalan puoleista kättä kohti lattiaa. Hengitä samalla sisään. Ojenna itsesi takaisin lähtöasentoon hengittämällä samalla ulos. Toista liike toiselle puolelle.

Sivukyykky + kiertoliike

Asetu hartioita leveämpään haara-asentoon. Vedä napaa kevyesti sisään ja purista vatsa tiukaksi. Siirrä painoa toisen jalan puoleen ja laskeudu tällä jalalla kyykkyy. Kierrä samalla vastakkaisen puolen kättä kyykkäävän jalan viereen. Hengitä samalla sisään. Ojenna itsesi takaisin lähtöasentoon hengittämällä samalla ulos. Toista liike toiselle puolelle.



Yhden jalan vaaka



Seiso jalat rinnakkain. Pieni pehmeys polvissa ja keskivartalo tiukkana. Nosta toinen jalka ylös ja pidä tukijalan pakara tiukkana. Kallista ylävartaloa eteenpäin ja ojenna ilmassa oleva jalka vartalon taakse. Hengitä samalla sisään. Pidä lantio paikallaan. Ojenna vartalo ylös uloshengityksen aikana. Paina samalla kantapäätä kovaa kiinni lattiaan.

Asetu selinmakuulle jalkapohjat maassa lantion leveydellä. Polvet n. 90 asteen kulmassa. Kädet suorina vartalon vieressä. Hengitä sisään ja uloshengityksen aikana nosta lantiota mahdollisimman ylös. Pysäytä liike pakaroihin voimakkaasti jännittäen. Laske lantio sisäinhengityksen aikana alas.

Lantionnosto



Lantionnosto yhdellä jalalla



Tämä on huomattavasti haastavampi versio kuin kahdella jalalla tehtävä liike. Keskity erityisesti siihen, että lantio pysyy paikallaan.

Yhden jalan kyykky toinen jalka nilkan takana

Nosta toinen jalka irti lattiasta ja vie se suorittavan jalan nilkan taakse. Vedä napaa sisään ja purista keskivartalo tiukaksi. Laskeudu kyykkyyyn samalla sisään hengittäen. Linjaa polvi jalkaterän suuntaisesti. Nouse ylös hengittäen samalla ulos.

Jalkojen potkut selinmakuulla

Asetu selinmakuulle. Nosta jalat ylös koukkuun. Jännitä samalla vatsalihaksia vetämällä napaa sisään. Katso ettei alaselän notko kasva. Potkaise toinen jalka suoraksi hengittämällä samalla ulos. Palauta jalka takaisin lähtöasentoon hengittämällä sisään. Toista toisella jalalla.

**Jalkojen lasku ja nosto selinmakuulla**

Asetu selinmakuulle. Nosta jalat ylös. Jännitä samalla vatsalihaksia vetämällä napaa sisään. Katso ettei alaselän notko kasva. Laske molemmat jalat alas hengittämällä samalla sisään. Palauta jalat lähtöasentoon hengittämällä ulos.

Venyttelyt

Takareiden venytys aitajuoksija-asennossa



Käy istumaan alustalle niin, että toinen jalka on ojennettuna vartalon eteen suoraksi ja toinen jalka on koukistettuna vartalon viereen. Taivuta ylävartaloa eteenpäin siihen saakka, että tunnet venytyksen takareidessä. Voit tehdä venytyksen myös koukistetun jalan puoleen.

Seiso seinän vieressä seinän puoleinen jalka hieman edessä. Vie venytettävä käsi vartalon sivulle ja taakse siten, että kyynärpää on olkapään korkeudella ja ranne on kyynärpään yläpuolella. Kyynärpää on koukistettuna 90 asteen kulmaan. Venytettävä käsi on sen verran takana, että tunnet venytyksen rintalihaksessasi. Voit työntää vartaloa eteenpäin, jotta tunnet vahvemman venytyksen.

Rintalihaksen venytys



Pakaralihasten venytys selinmakuulla



Asetu selinmakuulle. Ota toinen jalka syliisi ja vedä sitä kevyesti kohti lattiaa, kunnes tunnet venytyksen pakaralihaksissa.

Lonkankoukistajan venytys



Asetu korkeaan polviasentoon. Käännä ylävartaloa hieman etummaisen jalan suuntaan ja jännitä samalla pakaraa. Tunnet venytyksen lonkankoukistajassa.

Asetu päinmakuuasentoon. Nosta käsilläsi ylävartaloa ylöspäin niin korkealle, että tunnet venytyksen vatsalihaksissasi.

Vatsalihasten venytys



Huomioitavaa: Tee heti treenin jälkeen lyhyitä venytyksiä. Muutama tunti treenin jälkeen voit pidentää venytyksen kestoja. Muista aina venytellä lämpimiä lihaksia!