

Prepared by: Hanna Autio

Date: 13.04.2021 03:31

Info



1. Käden pyörittys

Pyöritä rennosti kättä ja vaihda välillä suuntaa.



2. Käsien läpsäytys

Heilauta kädet etukautta suorana ylös ja läpsäytä yhteen, ja takaisin vartalon taakse ja läpsäytä myös siellä yhteen.

Harjoitus koostuu lämmittelystä (liikkeet 1-15) ja lihaskunto-osuudesta.

Lihaskunto-osuudessa on kolme liikepatteria. Jokaisessa liikepatterissa on kolme liikettä. Aloita liikepatterista 1. Tee jokaista liikepatterin liikettä 10-15 toistoa ja toista liikkeitä 2-3 kierrosta. Siirry tämän jälkeen liikepatteriin 2 ja tee samalla tavalla liikkeitä 10-15 toistoa ja 2-3 kierrosta jne. Pidä jokaisen patterin välissä pieni tauko.



3. Olkavarsien kierto

Seiso kädet suorana sivulla. Pidä toinen kämmenpuoli ylöspäin ja toinen alaspäin. Käännä pää kämmenpuoli ylöspäin olevan käden suuntaan. Vaihda kämmenten asentoa ja samalla katseen suuntaa.



4. Ranteiden lämmitys

Laita kädet ristiin rinnan tasolle. Tee pumppaavaa liikettä ylös ja alas.



5. Vuorokurkotus

Työnnä käsiä vuorottain kohti kattoa, taivuta selkäranka sivulle.



6. Vatsan rutistus

Seisten, kädet pään takana. Kierrä vartaloa niin, että vastakkainen kyynärpää ja polvi koskettavat. Palaa lähtöasentoon ja tee sama toiselle puolelle.



7. Päkiä-kanta keinuttelu

Siirrä painoa päkiöiltä kannoille.



8. Jalan heiluri

Tee harjoite seisten. Ota tarvittaessa tukea. Heilauta rennosti jalkaa suorana eteen ja taakse. Pidä keskivartalo tiukkana.



9. Tasapainottelu

Vie toista jalkaa pitkälle taakse samalla kurkottaen käsiä eteenpäin. Tuo jalka takaa eteen ja nosta polvea ylös. Liu'uta ilmassa olevaa jalkaa uudelleen taakse ja kumarru samalla eteenpäin säilyttäen lantion ja selän asennon. Toista muutama kerta samalla jalalla ja vaihda sitten puolta. Siirry asennosta toiseen aina pakara-aktivaation avulla niin, että liike lähtee lonkasta, ei alaselästä. Haastetta saat jos pidät jalan koko ajan ilmassa.



10. Kanta-pakaraan potku

Noste/potki kantapäitä kohti pakaroita reippaassa tahdissa.



11. Askellus etunojaan

Kyykisty tuoden kädet lattiaan. Astu jalat taakse etunojaan. Palaa takaisin eteen kyykkyyän ja nouse ylös. Helpotusta saat jos teet liikettä koroketta (esim sohvanreunaa) vasten.



12. Venyttävä kyykky

Aseta kädet varpaiden alle, lattialle, nilkkoihin tai tue kyynärvarret reisiä vasten. Tee vuoroin polvien ojennus ja koukistus.



13. Fascia venytys

Suorita harjoite toispuoleisesta. liu'uta toista jalkaa taaksepäin. Kierrä ylävartaloa puolelta toiselle.



14. Haarahyppely

Nosta sykettä: Tee haarahyppyjä 30 sekunnin ajan. Vaihtoehtoisesti voit astua jalkaa sivulle ja avata käsiä ilman hyppyä.



15. Hiihtohyppy

Nosta sykettä: Tee hiihtohyppyjä 30 sekunnin ajan. Vaihtoehtoisesti voit marssia paikallaan rivakasti.



LIIEKPATTERI 1

Liike 1: KYKKY

Aseta kädet pään taakse tai lanteille. Laskeudu alas kyykkyyän niin syväälle kuin tuntuu sopivalta. Kiinnitä erityishuomiota polviin, ettei polvet painu sisään päin vaan pysy auki varpaiden suuntaan. Kantapäiden tulee pysyä lattiassa kiinni koko liikkeen ajan. Keskity pitämään selkä suorana ja yläselkä ryhdikkäänä. Toistot: 10-15



LIIEKPATTERI 1

LIIKE 2: YHDEN JALAN MAASTAVETO

Taita lantiosta ja kallistu selkä suorana alas tukijalan varassa. Tukijalan polvi pysyy aavistuksen koukussa, selkä suorana. Palaa lähtöasentoon tukijalan pakaraa aktiivimalla. HUOM, et tarvitse välinettä.

Vaihtoehtoisesti voit tehdä liikkeen molemmat jalat lattiasa (seuraava kuva). Toistot: 10 / jalka



Vaihtoehto yhden jalan maastavedolle
Taita lantiosta ja kumarru selkä suorana mahdollisimman alas, kunnes tunnet venytystä takareisissä. Paina kantapäitä lattiaan, jännitä pakaralihaksia ja nouse takaisin ylös.



LIIKEPATTERI 1

LIIKE 3: ETUNOJAPUNNERRUS
Ota aavistus hartioita leveämpi ote. Laskeudu käsien varassa alas ja punnerra takaisin ylös. Pidä hartiat pois korvista ja säilytä lannerangan asento samana koko liikkeen ajan.

Helpommassa vaihtoehdossa voit punnertaa konttausasennossa tai seinää vasten (seuraava kuva)
Toistot: 10-15



Vaihtoehto etunojapunnerrukselle
Suorita harjoite seisten. Tee punnerruksia seinää vasten.



LIIKEPATTERI 2

LIIKE 1: ASKELKYKKY
Ota pitkä askel taakse. Laskeudu selkä suorana alas ja ylös. Pidä etumaisen jalan kantapää lattiassa tiukasti kiinni ja etumaisen jalan polvi varpaiden suuntaan.

Voit tehdä liikkeen paikallaan, tai vuoroaskeltaen taakse ja ponnistaen takaisin eteen.
Toistot: 10 / jalka



LIIKEPATTERI 2

LIIKE 2: KÄDEN JA JALAN NOSTO
Nelinkontin, hae lantion ja lannerangan keskiasento. Ojenna toista jalkaa ja vastakkaista kättä rauhallisesti suoraksi. Säilytä alaselän asento paikallaan. Ojenna vain siihen asti kun lannerangan keskiasento säilyy. Pidä tukikädellä ja -jalalla yhtä paljon painoa. Keskity rauhalliseen liikkeeseen.
Toistot: 10



LIIKEPATTERI 2

LIIKE 3: LANTION NOSTO
Pidä jalat tukevasti lattiassa ja nosta lantio ylös. Jännitä pakaralihakset tiukaksi yläasennossa ja palaa sitten takaisin alas.
Toistot: 10-15



LIIKEPATTERI 3

LIIKE 1: VARTALON KALLISTUS
Seiso yhden jalan varassa ja anna vartalon kallistua sivulle kunnes tunnet vatsalihaksissa jännityksen. Palaa takaisin ja toista uudelleen samalle puolelle.

Saat lisähaastetta jos kallistuksen aikana nostat käsiä ylös kurkottamaan kohti kattoa.
Toistot: 10/ puoli



LIIKEPATTERI 3

LIIKE 2: KÄSIEN VETO
HUOM, et tarvitse keppiä. Aloita kädet suorana edessä ja ylävartalo alustassa. Nosta ylävartaloa aavistus ilmaan ja vedä käsiä käsiä koukkuun, kynärpäitä kohti kylkiä. Keskity rutistamaan lapaluita yhteen ja painamaan hartioita alas.

Kokeile liikettä myös liu'utuksena: aseta kämmenien alle esimerkiksi talouspaperipalaset. Tee liike samoin kuin yllä mutta nyt liu'utat käsiä lattiaa pitkin.
Toistot: 10-15



LIIKEPATTERI 3

LIIKE 3: VATSARUTISTUS
Liu'uta käsiä reisiä pitkin kohti polvia. Litistä samalla vatsaa sisään ja alaselkää kohti lattiaa. Pidä niska pitkänä ja katse eteenpäin kun nouset ylös. Jarruta hitaasti takaisin alas. Toinen käsi voi tarvittaessa tukea niskaa.
Toistot: 10-15