

## Keskitason ohjelma

- Tee liikkeitä päivittäin.
- Tee jokaista liikettä aluksi 10 liikkeen sarja. Pidä pieni tauko ja toista samat liikkeet toiset 10 kertaa.
- Muista hyvä ryhti.
- Suurena liikkeiden laajuutta edistymisen myötä.

### 1. Alkulämmittely – hiihtoliike

- Seiso pienessä haara-asennossa, polvet hieman koukussa.
- Heilauta käsiä vuorotahtiin eteen ja taakse samalla niiaten polvista.
- Pidä selkä suorana ja hartiat rentoina alhaalla.

Toista  
muutaman  
minuutin  
ajan.



### 2. Viivakävely eteenpäin

- Seiso selkä suorana pöydän tai seinän vieressä.
- Kävele kanta–varvas-askeleilla eteenpäin noin 10 askeleen verran.
- Käänny ja palaa takaisin 10 askeleella.



Toista liike  
pienen tauon  
jälkeen.

Voit tasapainottaa asentoa nostamalla  
kätet sivulle tai ota kevyesti toisella  
kädellä tukea seinästä tai pöydästä.

### 3. Tasapainoillen - esteen ylitys

- Seiso selkä suorana, jalat pienessä haara-asennossa ja kädet rennosti vartalon vieressä.
- Astu vasemmalla jalalla askel sivulle aivan kuin astuisit esteen yli. Oikea seuraa perässä.
- Toista liike toiseen suuntaan – ensin oikea jalka, vasen seuraa.
- Kun liike sujuu, tee askellukset tömistäen lattiaa.

Säädä liikkeen hallintaa kuvitteellisella esteellä. Mitä korkeamman esteen yli yrität astua, sitä vaikeampi liike on. Jos koet epävarmuutta, aloita hyvin matalasta esteestä.

Toista  
10 kertaa.



### 4. Tuolilta ylösnousu

- Istu tuolilla selkä suorana, jalkapohjat tukevasti maassa ja kädet ristissä olkapäillä.
- Nouse seisomaan ojentaen myös selkä suoraksi.
- Laskeudu rauhallisesti ja hallitusti takaisin istumaan.

Jos sinulla on vaikeuksia päästä tuolista ylös, voit antaa käsien roikkua vapaina sivuilla. Mitä matalammalta ja pehmeämmältä tuolilta nouset ylös, sitä tehokkaampi liike on.

Toista  
10 kertaa.



## 5. Käden vienti eteen - taakse

- Seiso tuolin vieressä käyntiasennossa oikea polvi edessä ja hieman koukussa. Pidä kevyesti oikealla kädellä kiinni tuolin selkänojasta.
- Ota vasempaan käteen pieni paino, vaikkapa vesipullo.
- Vie vasen käsi kyynärpää suorana taakse ja tuo sitten käsi rauhallisesti eteen.
- Pidä hartiat alhaalla ja rentoina sekä kyynärpää suorana.

Toista  
10 kertaa  
molemmille  
puolille.



## 6. Lonkan koukistuksesta ojennukseen

- Seiso selkä suorassa, jalat pienessä haara-asennossa.
- Ota kädellä tukea tuolin selkänojasta.
- Nosta toinen jalka eteen koukkuun ja ojenna jalka rauhallisesti suoraksi taakse.



Toista  
10 kertaa  
molemmille  
puolille.

Pidä selän asento koko ajan suorana – liike lähtee lonkanivelestä.

## 7. Selkälihasliike

- Konttausasento alustan tai maton päällä. Paino on tasaisesti käsillä ja jaloilla, pää rennosti vartalon jatkeena, katse lattiaan. Selkä on keskiasennossa.
- Ojenna jalka suoraksi vaakatasoon. Katse pysyy koko ajan lattiassa.
- Pidä jännitys muutaman sekunnin ajan ja tuo jalka rauhallisesti takaisin lähtöasentoon.
- Tee liike vuorotellen molemmilla jaloilla.



Jos perinteinen konttausasento rasittaa liikaa ranteitasi, voit pitää kädet nyrkissä, jolloin ranteet pysyvät suorina.

Toista 10 kertaa molemmille puolille.

## 8. Vatsalihasten aktivointi

- Selinmakuu, jalat loivasti koukussa ja kädet rennosti alustalla vartalon vierellä. Tarvittaessa tyyny pään ja hartioiden alla.
- Tuo oikeaa polvea kohti vatsaa ja kurota samanaikaisesti vasemmalla kädellä kohti polvea.
- Pidä vatsalihasten jännitys muutaman sekunnin ajan painamalla kädellä kevyesti polvesta.
- Palauta rauhallisesti alkuasentoon.
- Tee sama toisinpäin eli kurottamalla oikealla kädellä vasempaan polveen.

Pidä pää koko ajan rentona tyynyllä.

Toista 10 kertaa molemmille puolille.

