

Vaativa 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 marssien

- Marssi nostaen vastakkaista kättä ja jalkaa samanaikaisesti.
- Pidä hartiat rentoina ja alhaalla sekä selkä suorana. Marssiessa tömistele kunnolla lattiaa.

Jatka
muutaman
minuutin
ajan.



2. Viivakävely eteenpäin ja taaksepäin

- Seiso selkä suorana pöydän tai seinän vieressä.
- Kävele kanta-varvas-askeleilla eteenpäin n. 10 askeleen verran ja pysähdy.
- Palaa takaisin varvas-kanta-askeleilla astuen taaksepäin.

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

Toista liike
sekä eteen-
että taaksepäin
pienen tauon
jälkeen.



3. Tasapainoillen

- käsien nosto yhdellä jalalla seisoen

- Seiso pienessä haara-asennossa, paino toisella jalalla.
- Nosta jalkaa ja vie kädet hitaasti sivukautta ylös, pidä hetki ja tuo jalka ja kädet rauhallisesti alkuasentoon.

Toista
10 kertaa
molemmille
puolille.



4. Seinäpunnerrus

- Nojaa seinään kädet hartioiden korkeudella. Voit pitää kädet nyrkissä (kuvassa), jolloin liike ei rasita ranteita.
- Pidä vartalo suorana, koukista kyynärpäät ja tuo rintakehää kohti seinää.
- Punnerra kädet suoriksi.

Pidä hartiat alhaalla ja keskivartalo jämmäkkänä koko suorituksen ajan. Vältä työntäystä päätä eteenpäin.

Voit aloittaa punnertamisen pienellä liikkeellä ja lisätä liikelaajuutta edistymisen mukaan.

Toista
10 kertaa.



5. Kyykistys ja varpaille nousu

- Seiso selkä suorana, jalat lantion leveyisessä haara-asennossa, kädet lanteilla.
- Kyykisty niin, että kallistat ylävartaloa eteenpäin, koukistat polvia ja työnnät takapuolta taaksepäin kuin istuisit tuolille.
- Nouse sitten rauhallisesti varpaille, pidä asento muutaman sekunnin ajan ja palaa takaisin kyykistykseen.

Pidä kyykistyessä selkä suorana ja polvet samassa linjassa varpaiden kanssa. Varpaille noustessa paino on tasaisesti molemmilla jaloilla.

Tarvittaessa voit seistä tuolin takana ja ottaa käsillä kevyesti tukea tuolin selkänojasta.

Toista
10 kertaa.



6. Painonsiirto ja lonkan loitonnuks

- Seiso jalat pienessä haara-asennossa, kädet lanteilla.
- Kyykisty ja ylösnoustessa vie paino vasemmalle jalalle ojentaen oikeaa jalkaa sivulle.
- Palaa kyykistykseen, siirrä paino oikealle jalalle ja ojenna noustessasi vasen jalka sivulle.



Pidä polvet samassa linjassa varpaiden kanssa ja selkä keskiasennossa.

Toista
10 kertaa
molemmille
puolille.

7. Selkälihasliike

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



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.
- Tuo oikeaa polvea kohti vatsaa ja nosta samanaikaisesti pää irti alustalta sekä kurota vasemmalla kädellä kohti polvea.
- Pidä vatsalihasten jännitys muutaman sekunnin ajan painamalla kädellä kevyesti polvesta.
- Palauta rauhallisesti alkuasentoon.
- Tee sama myös toisinpäin eli kurottamalla oikealla kädellä vasempaan polveen.



Vältä työntämästä päätä eteenpäin kurotuksen aikana. Kurottavan käden hartia nousee alustasta vain vähän. Voit halutessasi laittaa pään alle tyynyn.

Toista 10 kertaa molemmille puolille.