

AKTIVOI ALARAAJAT



PÄKIÖILLE NOUSU

Seiso lantionleveyisessä haara-asennossa, polvet ja varpaat samansuuntaisesti eteenpäin. Ota tarvittaessa tukea. Nouse päkiöille ja laskeudu alas. Tee pumppaavaa liikettä. Liike harjoittaa pohkeen lihaksia sekä tasapainoa.

KYYKKY TUOLIN KANSSA

Seiso lantionleveyisessä haara-asennossa. Polvet ja varpaat samansuuntaisesti eteenpäin. Kyykisty ja samalla kallista ylävartaloa lonkista eteenpäin, koukista polvia ja vie lantio pitkälle taakse. Pidä selkä suorana ja kantapäät tiukasti lattiassa. Istu hitaasti ja nouse takaisin ylös, kun tunnet tuolin reunan koskevan takareiteen. Liike harjoittaa pakaroiden ja reisien lihaksia.



SIVUKYYKKY

Seiso lantionleveyisessä haara-asennossa, polvet ja varpaat samansuuntaisesti. Ota pitkä askel oikealla jalalla sivulle, pidä vasen jalka paikoillaan. Oikean jalan polvi koukistuu. Ponnista sieltä takaisin keskiasentoon ja toista liike toiselle puolelle. Liike harjoittaa pakaroiden ja reisien lihaksia.



KYLKIMAKUULLA JALAN NOSTO

Asetu kylkimaakuulle. Jännitä kevyesti alavatsaa ja pidä lantio paikallaan liikkeen ajan. Nosta päällimmäistä jalkaa kantapäätä edellä ylös. Laske rauhallisesti alas. Liike harjoittaa keskivartalon ja pakaroiden lihaksia.

SIMPUKKA

Asetu kylkimaakuulle polvet ja lonkat koukistettuina. Jännitä keskivartaloa ja pyri pysymään ikään kuin kahden seinän välissä suorana. Älä anna lantion kiertyä. Kierrä päällimmäistä alaraajaa polvesta kohti kattoa niin, että nilkat pysyvät yhdessä.



LANTIONNOSTO

Asetu selinmakuulle. Koukista polvet lantionleveyisessä haara-asennossa ja tuo kantapäät lähelle pakaroita. Jännitä pakaralihakset. Nosta lantio ja alaselkä ilmaan. Pidä hetki ja laske rauhallisesti alas. Liike harjoittaa pakaroiden ja reisien lihaksia.