

# VOIMAA ALARAAJOIHIN

## KYYKKY

Ota lantion levyinen haara-asento. Sido kuminauha reisien ympärille. Koukista vartaloa eteenpäin lonkista ja kyykisty. Huomioi, että polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan. Pidä selkä suorana ja paino kantapäällä.

Liike vahvistaa pakaroiden ja reisien lihaksia.



## ALARAAJAN LOITONNUS

Sido kuminauhan toinen pää esimerkiksi pöydänjalkaan ja toinen pää reiden, pohkeen tai nilkan ympärille. Ota ryhdikäs seisoma-asento. Voit ottaa tukea tuolin selkänojasta. Loitonna alaraajaa suoraan sivulle kantapää edellä, jolloin kuminauha kiristyy.

Liike vahvistaa reiden loitontajalihaksia.

## ALARAAJAN LÄHENNYYS

Sido kuminauhan toinen pää esimerkiksi pöydänjalkaan ja toinen pää reiden, pohkeen tai nilkan ympärille. Ota ryhdikäs seisoma-asento. Voit ottaa tukea tuolin selkänojasta. Lähennä alaraajaa kohti toista jalkaa tai jatka liikettä etukautta ristiin, jolloin kuminauha kiristyy.

Liike vahvistaa reiden lähentäjäl lihaksia.



## POLVEN KOUKISTUS

Sido kuminauhan toinen pää esimerkiksi pöydänjalkaan ja toinen pää nilkan ympärille. Ota ryhdikäs istuma-asento. Ojenna polvi suoraksi ja aloita liike tästä asennosta. Koukista polvi ja vie nilkka niin pitkälle tuolin alle kuin mahdollista, jolloin kuminauha kiristyy.

Liike vahvistaa reiden takaosan lihaksia.



## POLVEN OJENNUS

Sido kuminauhan toinen pää tuolin jalkaan ja toinen pää nilkan ympärille. Ota ryhdikäs istuma-asento.

Ojenna polvi suoraksi niin, että kuminauha kiristyy ja reiden etuosan lihakset aktivoituvat. Haastetta saat nostamalla jalkaa ylöspäin polvi suorana ja tekemällä pientä pumppaavaa liikettä.

Liike vahvistaa reiden etuosan lihaksia.



## NILKAN OJENNUS

Aseta kuminauha päkiän alle. Ota ryhdikäs istuma-asento. Suorista jalka niin, että varpaat ovat kohti kattoa jalka ilmassa. Kierrä kuminauhan päät kämmenten ympärille.

Ojenna ja koukista nilkkaa rytmikkäästi. Nilkan ojentuessa kuminauha kiristyy.

Liike vahvistaa pohjelihaksia.



## ASKEL TAAKSE

Aseta kuminauha jalkapohjan alle ja ota ryhdikäs seisoma-asento. Tuo polvi eteen koukkuun, jonka jälkeen paina jalkapohjalla kuminauha kireälle vieden alaraaja reilusti takaviistoon.

Liike aktivoi pakaralihasta ja haastaa tasapainoa.

