

# TEHOA PAINOHULAVANTEESTA

Seiso lantionleveyisessä haara-asennossa tai aseta jalat käyntiasentoon. Valitse itsellesi alkuasento, jossa pyöritysliike tuntuu luontevalta. Polvet pysyvät koko liikkeen ajan joustavasti koukistuneina. Tee jaloilla kevyttä painonsiirtoa jalalta toiselle. Pidä vanne vyötärön korkeudella vaakatasossa ja anna vanteelle reipas alkuvauhti. Tee lantiolla pientä ylläpitävää liikettä. Ylävartalo pysyy vakaana paikallaan tullen luontevasti mukaan lantion pyörytykseen.



## JALAN NÄPÄYTYKSET

Pyöritä vannetta lantiolla ja näpäytä oikean jalan varpailla vuorotellen vartalon eteen, sivulle ja taakse reippaalla tahdilla. Tukijalka pysyy liikkeen ajan paikallaan ja polvi joustavasti koukistuneena. Toista sama vasemmalla jalalla.

## PYÖRITYS YHDELLÄ JALALLA SEISTEN

Seiso lantionleveyisessä haara-asennossa. Pyöritä vannetta lantiolla ja nosta toinen jalka ilmaan. Pidä hartiat alhaalla. Toista toisella jalalla.



## KYYKKY

Ota leveä haara-asento. Pyöritä vannetta lantiolla ja samalla kallista vartaloa eteenpäin lonkista ja kyykisty. Huomioi, että polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan. Pidä selkä suorana ja paino kantapäillä. Pyri pitämään vanne ylhäällä koko liikkeen ajan. Nouse hitaasti takaisin pystyasentoon. Pyöritä muutama kierros normaalisti ja toista liike. Taitojen lisääntyessä syvennä kyykkyä.



### ASKELKYKKY

Ota lantionlevyinen haara-asento. Nosta vanne vartalon eteen suorille käsille vaakatasoon. Astu pitkä askel toisella jalalla taakse ja koukista polvia. Paino on etummaisesta jalkaterän päällä, kantapäät alustalla. Polvi ja nilkka ovat päällekkäin. Samalla nosta vanne suorille käsille ylös kohti kattoa. Ponnista ylös alaraajojen lihasvoimaa käyttäen. Tee liike vuorojaloin.

### KYLKITAIVUTUS

Seiso lantionleveyisessä haara-asennossa. Nosta vanne suorille käsille ylös kohti kattoa ja purista aavistuksen verran vannetta kasaan. Taivuta ylävartaloa vuorotellen puolelta toiselle.



### VATSALIHASRUTISTUS

Asetu koukkuselinmakuulle. Ota leveä ote käsillä vanteesta ja purista aavistuksen verran vannetta kasaan. Rutista itsesi ylös vatsalihaksilla. Samalla nosta vanne suorille käsille ylös kohti kattoa. Laskeudu alas pyöreällä selällä hallitusti. Liike on sitä haastavampi, mitä lähempänä kantapäät ovat pakaroita.

### VUORIKIPEILIJÄ

Aseta vanne lattialle. Asetu itse lattialle lankkuasentoon niin, että kädet ja jalat ovat vanteen ulkopuolella. Voit laittaa kyynärpäät maahan tai olla suorin käsin. Aktivoi keskivartalon lihakset. Olkapäät ovat kohtisuorassa kyynärpäiden yllä ja vartalo suorassa linjassa. Tuo jalat vuoron perään vanteen sisä- ja ulkopuolelle. Pidä katse etuviistossa käsien välissä.

