

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 kantapäillä.

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 LÄHENNYS

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 lähentäjälihaksia.



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 pumppavaa 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.