

Dynaaminen liikkuvuusharjoitus

Merja Kalaja

- Tee molemmat puolet (jalan vaihto, kyljenvaihto)
- Tee liikkeet kuvien järjestyksessä. A+B on liikepari esim. 1A. Kulmanojakierto ja 1B. Etuketjun avaus. Tee aina koko liikepari.
- Toistot: kierrot ja kurkotukset 3 kertaa molempiin suuntiin
- Hengitys: sisäänhengitys on kurkotus tai kierto uloshengitys on paluu lähtöasentoon

Sopivaa venymistä ja vetreytymistä toivottaen 😊

Merja

1A. Kulmanojakierrot



1A. Kulmanojakierrot



1B. Etuketjun avaus



1B. Etuketjun avaus



2A. toispolvikierto helpompi versio



2A. Toispolvikierto helpompi versio



2B. Toispolvitaivutus helpompi versio



2B. Toispolvitaivutus helpompi versio



2A. Haastavampi versio



2B. Haastavampi versio



3A. Joutsen kierto



3A. Joutsenkierto



3B. Käyntikyykkykierto



3B. Käyntikyykkykierto



3A. Vaihtoehtoinen versio



3A. Vaihtoehtoinen versio



3B. Haastavampi versio



3B. Haastavampi versio



4A. Sivuketjun venytys



4A. Sivuketjun venytys



4B. Sivuketju ja kierto



4B. Sivuketju ja kierto



5A. Käyntikyykkykierto



5A. Käyntikyykkykierto



5B. T-kierto



5B. T-kierto



- Lähteet:
- Paavola T. Discover Movement
- Ahonen & Sandström. 2012 Liikkuva ihminen