

LIKKUVUUS -treeni

KESTO 10-20min

LIKKUVUUS -treeni

- **KUVAUS:** Liikkuvuusharjoittelu edistää kehon toimintakykyä ja huoltaa tuki- ja liikuntaelimityä. Lisäksi se ennalta ehkäisee rasitusvammojen syntyä ja auttaa puhtaiden suoritustekniikoiden onnistumista. Kehon toimintavalmiuden lisäksi se parantaa kehon elastisuutta ja edesauttaa aineenvaihduntaa. Tyypillisesti kireät lihakset ovat niskan, rinnan, alaselän, lonkan koukistajien ja reiden takaosien lihakset. Näillä on vaikutusta ryhtiin ja lihastasapainoon.
- **KENELLE:** Tämä harjoitus sopii kun kaipaat lihashuoltoa ja kevyempää liikuntaa, esimerkiksi flunssan tai loukkaantumisen jälkeen. **HUOM.** Mikäli jokin liikkeistä on haastava jonkin vamman vuoksi, niin jätä se väliin
- **MITEN:** Tee seuraavat liikkeet rauhallisesti toistaen yhtä liikettä 30-60 sekuntia
- **TARVIKKEET:** puhelin (ohjeet), sekuntikello (ajanotto), voimistelumatto ja oma keho

1. LAPOJEN LÄHENNYS JA LOITONNUS 30-60s



Seiso hartioiden levyisessä haara-asennossa polvet pehmeinä. Nojaa taaksepäin pyöristäen rintarankaa ja loitontaen lapoja. Liiku sieltä eteenpäin avaten rintakehää ja vieden kädet sivukautta taakse lapoja lähentäen.

2. HARTIOIDEN SISÄ- JA AUKI- KIERTO

30-60s



Seiso lantioiden levyisessä haara-asennossa polvet pehmeinä. Avaa kädet sivuille ja lähde kiertämään hartioita aukikiertoon ja lähennä samalla lapoja. Sitten kierrä hartioita sisäkiertoon ja loitonna lapoja.

3. TUULILASIN PYYHKIJÄT 30-60s



Istu kulmaistunnassa ja laita kädet taakse kämmenet maahan. Lähde kiertämään molempia jalkoja puolelta toiselle. Pidä istuinluut alustassa.

4. 90 / 90 -KIERROT 30-60s



Aloita kulmaistunnasta ja kierrä jalkoja kuten tuulilasin pyyhkijöissä, mutta vapauta lantio eli anna kierron mennä pidemmällä ja toisen pakarän nousta irti alustasta, jolloin polvet laskeutuvat maahan asti ja vartalo jatkaa kierron mukana ristiin niin, että ristikkäinen käsi nousee yläviistoon.

5. KOKO VARTALON AVAUS 30-60s



Aloita kyykystä ja vie toinen jalka taakse suoraksi päkiän varaan. Paina lantiota alaspäin. Nosta etummaisesta jalan puoleinen käsi ylös kohti kattoa ja anna katseen seurata mukana. Vastakkainen käsi antaa tuen lattiasta.

6. TAKAREIDEN PUMPPAUS 30-60s /jalka



Asetu selinmakuulle ja nosta toinen polvi koukkuun jalkapohja lattiaa vasten. Nosta toinen jalka ilmaan rinnan päälle ja ota kiinni jalasta. Lähde varovasti ojentamaan jalkaa suoraksi. pidä hetki ojennuksessa ja vapauta. Jatkaa pumppaavia avauksia.

7. LONKAN- KOUKISTAJAN PUMPPAUS 30-60s /jalka



Aloita toispolviseisonnasta laittamalla kädet maahan ja painamalla lantio lattiaa kohti. Ole tarkkana ettei polvi mene jalkaterän etupuolelle. Ojenna sitten etummainen jalka ja anna venytyksen siirtyä takareiteen koukistamalla etummaisesta jalan nilkka. Vaihda asentoa hitaasti edestakaisin pitäen aina hetken venytystä yllä.

8. KYYSKYN AVAUS- HARJOITTEET 30-60s



Laskeudu itsellesi sopivaan kyykkyasentoon pyrkien pitämään kantapää tattiassa. Keinuttele ensin painoa puolelta toiselle ja lähde sitten avaamaan vuoro kättä kohti kattoa siirtäen myös katseen käden mukana.

9. SIVUKYYKKY PUOLTA VAIHTAEN 30-60s



Aloita kyykystä avaamalla toinen jalka sivulle suoraksi ja laskemalla kädet lattiaan. Jalkaterät osoittavat suoraan eteen tai etuviistoon ja jalkapohjat pysyvät lattiassa. Siirry hitaasti toiselle puolelle tukien käsillä lattiasta. Pidä hetki venytys päädyssä ja vaihda jälleen puolta.

10. SAKSET MAATEN 30-60s



Asetu selinmakuulle ja levitä kädet sivuille. Lähde kiertämään vuoro jalkaa ristiin kohti vastakkaista kättä ja käännä samalla katse vastakkaiselle puolelle. Pidä hetki venytyksessä ja palaa rauhassa alkuasentoon ja tee sama toiselle puolelle.



11. SUKELLUS -SARJA 30-60s



Aloita kulma-asennosta kädet ja jalat maassa ja anna pohkeiden venyä painamalla kantapäitä kohti lattiaa. Pidä katse käsien välissä. Laske sitten lantio alas taakse avaten jalkaterät aukikiertoon ja vieden rintakehää kohti lattiaa. Sukella sitten eteenpäin niin, että kädet lopulta suoristuvat ja selkä menee notkolle, jolloin venytys siirtyy vatsalihaksiin. Palaa tästä kulma-asentoon ja anna jalan takaosien jälleen venyä ennen seuraavaa sukellusta.

12. JALKOJEN RULLAUS PÄÄN YLI 30-60s



Aloita selinmakuulta tuoden jalat rinnanpäälle ja keinuttele hetki edestakaisin antaen selän pyöristyä. Lopulta vie jalat pään yli tavoitteena saada varpaat koskettamaan lattiaa. Pidä hetki venytys paikallaan ja laskeudu varovasti alas. Voit toistaa liikkeen muutaman kerran.