

ALAVARTALON –treeni

KESTO 15-20min

ALAVARTALON –treeni

- **KUVAUS:** Lihaskuntoharjoittelu edistää terveyttä sekä ennalta ehkäisee ja hoitaa vaivoja. Se edistää tuki- ja liikuntaelimestön kuntoa, auttaa painon hallinnassa sekä lihastasapainon ja ryhdin korjaamisessa. Harjoittelun tulee haastaa ja tuntua, mutta se ei saa aiheuttaa kipua.
- **KENELLE:** Tämä harjoitus sopii sellaisille, jotka ovat loukanneet kätensä, eivätkä sen vuoksi voi osallistua yleisopetukseen muun ryhmän kanssa
- **MITEN:** Tee seuraavat liikkeet annetut toistomäärät ja pidä jokaisen liikkeen välillä 15-30 sekunnin tauko → Tee kaksi tai kolme kierrosta
- **TARVIKKEET:** puhelin (ohjeet) ja oma keho

LÄMMITTELY

- KÄY HARJOITUKSEN LIIKEET LÄPI TOISTAEN JOKAISTA 5 KERTAA, JOTTA LIIKERADAT TULEVAT TUTUIKSI JA LIHAKSET LÄMPEÄVÄT

1. ASKELKYKKY 16 x



Seiso jalat hartioden leveydellä ja astu vuoro jalka eteen koukistaen molempien jalkojen polvet 90 asteeseen. Ylösnousussa ponnista etummaisella jalalla voimakkaasti ja palaa alkuasentoon.

2. JALAN NOSTO TAAKSE

10 x
molemmat
jalat



Seiso jalat vierekkäin ja ota seinästä tai tuolista tukea tarvittaessa. Nosta jalkaa suoraan takaviistoon niin, että pakaralan alueen lihakset jännittyvät. Pidä hetki ja laske alkuasentoon.

3. LEVEÄ KYYKKY

15 X



Seiso leveässä haara-asennossa jalkaterät aukikierrossa. Lähde tekemään normaalia kyykkyä ikään kuin istuen penkille. Varmista, että polvet osoittavat varpaiden kanssa samaan suuntaan eivätkä mene varpaiden etupuolelle.

4. VARPAILLE NOUSU

15 X



Seiso jalat vierekkäin ja ota tarvittaessa seinästä tai tuolista tukea. Nouse korkeille varpaille jännittäen pohkeet ja pitäen vartalon tiukkana. Pienen pidon jälkeen laskeudu alas alkuasentoon.

5. JALAN NOSTO SIVULLE

10 x
molemmat
jalat



Asetu kylkimakuulle ja laita polvet koukkuun jalat päällekkäin niin, että sekä lantioon että polviin muodostuu 90 asteen kulma. Nosta päällimmäistä jalkaa ylöspäin niin, että pakarasan sivuosat jännittyvät. Pienen pidon jälkeen laske jalka alkuasentoon.