

# KESKIVARTALO -treeni

KESTO 10-15min

# KESKI- VARTALO -treeni

- **KUVAUS:** Keskivartalon lihaksia vahvistamalla tasapainotat lihastasapainoa ja parannat ryhtiä. Erityisesti vahvistusta kaipaavat useimmiten vatsa- ja selkälihakset sekä lisäksi vahvistusta kaipaavat kaulan, pakarän ja pohkeen yläosien lihakset.
- **KENELLE:** Tämä harjoitus sopii kaikille, jotka haluavat kehittää keskivartalon lihaksia, mutta eivät esimerkiksi nilkka-, polvi- tai käsi vamman vuoksi voi osallistua normaaliopetukseen
- **MITEN:** Tee seuraavat liikkeet annetut toistomäärät ja pidä jokaisen liikkeen välillä 15-30 sekunnin tauko → Tee kaksi tai kolme kierrosta ja pidä kierrosten välillä minuutin lepo
- **TARVIKKEET:** puhelin (ohje), voimistelumatto ja oma keho

# 1. KESKI- VARTALO- KEINU (banaani) 10 X



Asetu selinmakuulle ja ojenna kädet ja jalat suoriksi jättäen ne n.20-30cm irti maasta, jolloin vartalon muoto muistuttaa banaania. Aloita keinahtava liike, jossa vuoron perään lattiaa lähenevät kädet ja vuoroin jalat ja muista pitää kaareva staattinen asento, jolloin vatsa on jännittynyt.

## 2. VATSA- RUTISTUS

10 X



Asetu selinmakuulle, polvet koukkuun ja kädet joko pään takana tai rinnan päällä ristissä tai ojennettuna kohti polvia. Aloita liike painamalla selkä kokonaan kiinni alustaan ja vetämällä napaa kohti selkärankaa, jonka jälkeen nosta ylävartaloa ylöspäin kohti polvia. Pidä hetki ja laske rauhallisesti alas.

### 3. JALKOJEN KIERTO

10 X



Asetu selinmakuulle ja nosta jalat polvet 90 asteen kulmassa ilmaan lantion päälle. Lähde kiertämään jalkoja vuoropuolille kohti lattiaa, niin pitkälle kuin jaksat säilyttää asennon hyvän hallinnan. Pidä kädet sivuilla tasapainottamassa ja kierre päätä jalkojen kanssa vastakkaiseen suuntaan.

## 4. LINKKU- VEITSI KIERROLLA

10 X



Asetu selinmakuulle ja ojenna kädet ja jalat suoriksi. Nouse istuinluiden päälle samalla kiertäen vartaloa ristiin, jolloin vastakkainen kyynärpää ja polvi kohtaavat. Laskeudu hitaasti alas ja tee sama toiselle puolelle.

# 5. SIVU- TAIVUTUS

10 X



Seiso lantion levyisessä haara-asennossa. Kurota vuorokädellä kohti lattiaa niin, että vartalo pysyy hallittuna ja kahden seinän välissä. Tee liikkeet rauhallisesti ja sitkeästi.

## 6. RISTIKKÄI- SET OJEN- NUKSET

10 X



Asetu päinmakuulle kädet ojennettuna vartalon jatkeeksi. Nosta vastakkainen käsi ja jalka irti maasta kurottaen niillä pitkälle. Tee sama vuoro puolille.