

KEVYT NIVEL –treeni

KESTO 15-20min

KEVYT NIVEL –treeni

- KUVAAUS: Ihminen on luotu liikkumaan, joten jokaisen pitäisi liikkua päivittäin itselleen sopivalla tavalla mahdollisimman paljon. Liikkumisen ei aina tarvitse olla kovaa ja pitkäkestoista. Matalan kuormitustason liikkeet avaavat kehoa ja edistävät palautumista.
- KENELLE: Tämä harjoitus sopii sellaisille, jotka haluavat kevyen harjoituksen esimerkiksi jos ei pysty osallistumaan normaaliopetukseen sairauden tai muun rajoitteen vuoksi, mutta haluaa huoltaa kehoa
- MITEN: Tee seuraavia liikkeitä rauhallisesti 30 sekunnin ajan ja pidä liikkeiden välillä 15-30 sekunnin tauko → Tee kaksi tai kolme kierrosta
- TARVIKKEET: puhelin (ohjeet), sekuntikello (ajanotto), voimistelumatto ja oma keho

1. KUNG-FU RANTEET

30S



Seiso lantion levyisessä haara-asennossa. Risti sormet ja pumpptaile ranteita ja kyynärvarsia vaihtelemalla vuorotellen toista kättä ylös ja toista alas.

2. PÖYTÄ HARJOITE KYYNÄRPÄILLE

30s



Asetu istumaan ja laita polvet koukkuun jalkapohjat lattiaa vasten ja kämmenet lattiaan sormet taaksepäin osoittaen. Nosta lantiota ilmaan ja anna painetta kyynärpäille. Palauta ja tee uudelleen. Huom. älä nosta liian voimakkaasti lantiota.

3. PÄKIÄKYKKY NILKOILLE

30s



Seiso lantion levyisessä haara-asennossa. Tee kyykky kantapäät ylhäällä. Voit alkuun tehdä muutaman pelkän päkiöille nousun. Pidä painopiste isovarpailla.

4. LASKETTELIJA NILKOILLE JA POLVILLE

30S



Seiso hartioden levyisessä haara-asennossa. Laita polvet koukkuun ja kädet eteen. Vie painoa toisen jalan ulkosyrjälle ja toisen sisäsyrajalle samanaikaisesti ja liiku rauhallisesti puolelta toiselle.

5. HARTIOIDEN KIERTO

30s



Seiso hartioiden levyisessä haara-asennossa polvet pehmeinä. Nosta kädet kämmen ylöspäin sivuille niin pitkälle kuin ne nousevat. Käännä kädet sitten sisäkiertoon ja kämmenet alaspäin kääntäen palauta kädet takakautta alas.

6. LONKAN KIERTO

30s molemmat
jalat



Seiso jalat yhdessä ja nosta siitä polvi eteen ylös ja kierrä sitten jalkaa sivukautta taakse niin, että polvi painuu alas ja kantapää nousee ylös. Aloita sitten alusta nostamalla jalka uudelleen eteen.