

Move!-alavartalon liikkuvuustreeni

Hyvä liikkuvuus alaselän ja lonkkien alueella helpottaa ryhdissä istumista, seisomista ja liikkumista. Lisäksi alaselän ja lonkkien alueen liikkuvuuden ansiosta nostaminen onnistuu helpommin ja turvallisemmin. Hyvällä liikkuvuudella

voidaan ennaltaehkäistä selkävaivoja. Move!-mittauksissa alaselän ja lonkkien alueen nivelien liikkuvuutta arvioitiin täysistunta-asennolla ja kyykkyliikkeellä. Säännöllisellä harjoittelulla voidaan kehittää liikkuvuutta.

Move!-treeniä hyödynnetään toimintakyvyn kohentamisessa. Treeniä toteutetaan vapaa-ajalla tai koulussa, yksin tai isommalla joukolla, yksi liike kerrallaan tai kokonaisena ohjelmana.

Lämmittely

Heiluriliike

Ota tukea seinästä. Heilauta jalkaa hallitusti laajalla liikkeellä eteen-taakse. Pidä selkä suorana. Toista 10 kertaa molemmilla jaloilla.



Mittarimato

Pyöristä selkä polvista hieman koukistaen ja vie kädet lattiaan. Tunne venytys takareisissä ja pohkeissa. Kävele käsillä punnerrusasentoon. Kävele takaisin ja ojenna selkä suoraksi. Toista 5 kertaa.



1. Liu'uttava askelkyykky

Liu'uta toista jalkaa taakse ja nosta samalla yläraajat ylös. Tunne venytys lantion etuosassa. Pidä hetki ja ojenna itsesi takaisin ylös. Toista 5–10 kertaa molemmilla jaloilla.



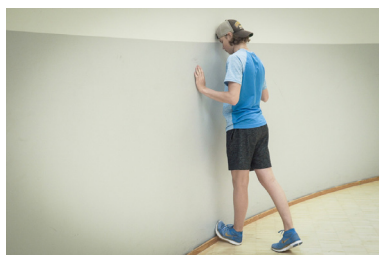
2. Takareiden venytys

Käy toispolviseisontaan. Laita pehmuste polven alle. Ojenna etummainen jalka lähes suoraksi. Taivuta vartaloa eteen selkä suorana. Tunne venytys takareidessä. Ojenna selkä ylös. Toista 5–10 kertaa molemmilla jaloilla.



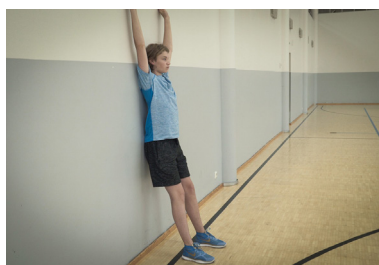
3. Pohjelihasten venytys

Aseta toisen jalan päkiä seinää vasten. Vie vartalo lähelle seinää ja tunne venytys pohjelihaksessa. Pidä hetki ja tuo vartalo hieman kauemmas seinästä. Toista 5–10 kertaa molemmilla jaloilla.



4. Kyykistys

a) Nojaa selkä seinää vasten, jalkaterät noin 20–30 cm seinästä. Ojenna yläraajat suoriksi seinää vasten. Kyykisty selkä suorana istumakorkeuteen. Pidä jalkaterät lattiassa. Nouse ylös. Toista 5 kertaa.



b) Käy samaan alkuasentoon. Nojaa ylävartalosta eteen ja pidä selkä suorana. Kyykisty selkä suorana istumakorkeuteen. Pidä jalkaterät lattiassa. Nouse tästä asennosta ylös. Toista 5 kertaa. Kokeile lopuksi onnistutko tekemään kyykyn oikealla tekniikalla ilman seinätukea.

