Viikon 19 liikuntahaaste: liikkuvuus

Tee seuraavia neljää liikettä joka päivä. Merkitse toistomäärät ruudukkoon. Huomaatko viikon edetessä parannusta liikkuvuudessasi?

* Askelkyykky+ kädet ylös (Astu askel eteen niin, että toinen polvi koskettaa maata ja ponnista ylös. Astu sen jälkeen toisella jalalla eteen niin, että toinen polvi koskettaa maata. Huomioi polvi-varvaslinjaus ja hyvä ryhti. Nosta askeleen aikana kädet suoriksi ylös ja laske alas noustessasi kyykystä ylös. Toista molemmilla alaraajoilla ensimmäisenä päivänä 5 kertaa ja lisää joka päivä vähintään yksi toisto.)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ma | Ti | Ke | To | Pe | La | Su |
|  |  |  |  |  |  |  |

* Heiluri (Seiso hyvässä ryhdissä, heiluta yhtä jalkaa kerrallaan edestakaisin ja sivulta sivulle. Toista molemmilla alaraajoilla ensimmäisenä päivänä 5 kertaa ja lisää joka päivä vähintään yksi toisto. HUOM! Yksi toisto on liike edestakaisin ja sivulta sivulle.)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ma | Ti | Ke | To | Pe | La | Su |
|  |  |  |  |  |  |  |

* Rintarangan kierto (Asetu konttausasentoon, selkä pysyy neutraaliasennossa, älä päästä selkää pyöristymään tai notkistumaan. Lähde kiertämään rintarankaa auki avaamalla kättä ylös kohti kattoa ja tuo sen jälkeen käsi takaisin alas toisen kainalon alta. Toista molemmilla yläraajoilla ensimmäisenä päivänä 5 kertaa ja lisää joka päivä vähintään yksi toisto.)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ma | Ti | Ke | To | Pe | La | Su |
|  |  |  |  |  |  |  |

* Syväkyykky + selän rullaus (Asetu lantiota hieman leveämpään haara-asentoon ja mene kyykkyyn. Pidä koko jalkapohja lattiassa. Aseta kyynärpäät polvien sisäsyrjälle ja paina kevyesti polvia ulospäin. Nouse kyykystä rullaten itsesi selkä pyöreänä nikama nikamalta ylös ja avaa kädet sivulle auki. Toista uudelleen rullaamalla selkä pyöreänä kohti lattiaa ja mene kyykkyyn. Toista ensimmäisenä päivänä 5 kertaa ja lisää joka päivä vähintään yksi toisto.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ma | Ti | Ke | To | Pe | La | Su |
|  |  |  |  |  |  |  |