

## KYYKKY SEINÄÄ VASTEN



1 Asetu seisomaan sekä seinää vasten. Nojaa seinään ja vie jalka eteenpäin, kunnes alasekä on mukavasti seinää vasten.

### OIKEA SUORITUSTAPA

- Pidä keho jäntevänä koko harjoitteen ajan.
- Rentouta hartiat ja niska.
- Muodosta 90 asteen kulmat lonkkiin ja polviin saadaksesi harjoitteen suurimman hyödyn.

### VÄLTÄ

- istumista alemmas kuin 90 asteen kulmaan
- selän painamista vasten seinää pysyäkseen pystyssä
- puolelta toiselle heilumista alkaessasi väsyä.



2 Liu'uta ylävartaloa alaspäin seinää pitkin, kunnes lonkkin ja polviin muodostuu 90 asteen kulmat ja reidet ovat lattian suuntaisesti.

3 Kohota käsivarret vartalon eteen suuntaisesti ja anna ylävartalon rentoutua. Pysy asennossa minuutti ja toista liike viisi kertaa.

### KOHDEALUEET

- etumieslihas
- pakaralihas

### TASO

- keskittäytyä

### HYÖDYT

- vahvistaa etumies- ja pakaralihas
- kehittää kehoa jaksamaan päivän tasaisesti kummituksen jaksot

### EI SUOSITELLA NIILLE, JOILLA ON...

- polvivamma

## ALAVARTALO: KYYKKY SEINÄÄ VASTEN



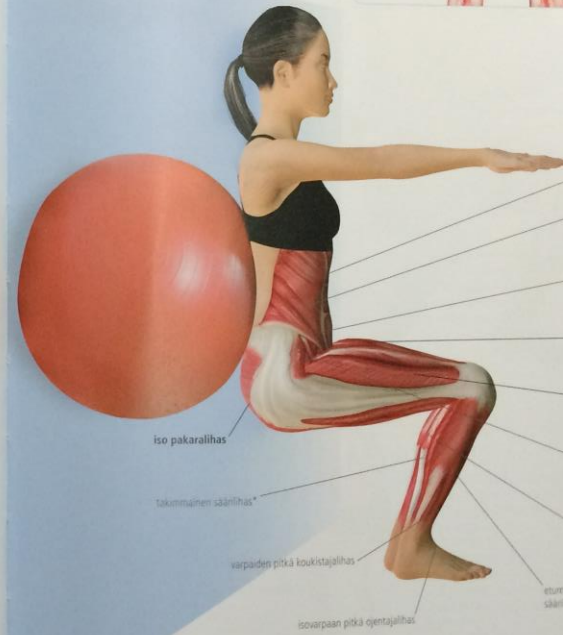
lonkankoukistajalihas\*  
räätälihas  
reiden pitkä lähentäjälihas  
suora reisilihas  
hoikkalihas\*  
sisempi reisilihas



keskimmäinen pakaralihas\*  
reiden iso lähentäjälihas  
kaksipäinen reisilihas  
puolijänteinen lihas  
puolikalvoinen lihas

### TEHOALUEET

- iso pakaralihas
- kaksipäinen reisilihas
- keskimmäinen reisilihas
- puolijänteinen lihas
- puolikalvoinen lihas
- sisempi reisilihas
- suora reisilihas
- ulompi reisilihas



suora vatsalihas

ulompi vino vatsalihas

sisempi vino vatsalihas

poikittainen vatsalihas\*

keskimmäinen reisilihas\*

ulompi reisilihas

levein pentokalvon jännittäjälihas

kaksoiskantalihas

etumainen säälihas

isovarpaan pitkä ojentaja

isovarpaan pitkä ojentaja

isovarpaan pitkä ojentaja

isovarpaan pitkä ojentaja

### SELITE

Muuta teksti ilmaisee kohdealueita.  
\* Suoraan myös lihaksia.

## TAKAKYYKKY



1 Asetu seisomaan telineessä silmien korkeudella olevan levytangan eteen jalat hartioiden leveydellä. Asetu levytangan alle niin, että se lepää hartioiden takaosan päällä. Tartu tankoon, nosta se hartioiden varassa telineestä ja asete telineen etupuolelle.



2 Koukista polvia hengittäen samalla sisään ja kyykisty, kunnes reidet ovat lattian suuntaiset. Muista pitää seikä suorassa kyykistyessä.

### KOHDEALUEET

- reidet
- pakaralihakset
- keskivartalo

### TASO

- keskitaso

### HYÖDYT

- Mahdollistaa reidit ja kasvattaa niiden lihasmassaa.

### EI SUOSITELLA NILLE, JOILLA ON...

- polvivaurioita



3 Pönnasta kantapäätä lattiaa ylös hengittäen samalla ulos, kunnes olet taas pystyasennossa. Tee 6-8 toistoa.

### OIKEA SUORITUSTAPA

- Kyykisty syvään ja pidä kyykistyä reidet lattian suuntaisena.

### VÄLTÄ

- polvien liikkumista varvasjäljen etupuolelle

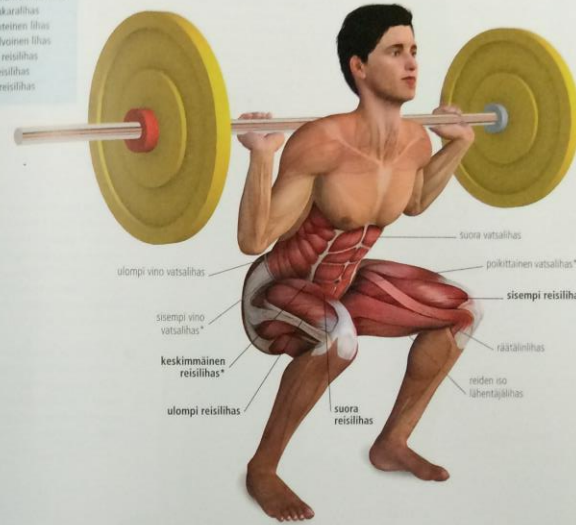
## ALAVARTALO: TAKAKYYKKY

### TEHOALUEET

- iso pakaralihas
- kaksipäinen reisiilihas
- keskimäinen pakaralihas
- keskimäinen reisiilihas
- pieni pakaralihas
- puolijänteinen lihas
- puolikalvoinen lihas
- sisempi reisiilihas
- suora reisiilihas
- ulompi reisiilihas

### SELITE

Musta teksti ilmaisee kohdehahkua. Harmaa teksti ilmaisee muita syntyneitä lihaksia. \* Ilmaisee syvä lihaksia.



### MUUNNELMAT

Helpompi: tee harjoitus vahvempien olgaden mukaan, mutta käytä levytangan sijasta omaa kehonpainoa (kovaalla).

Vaikeampi: vaihtele pakojen asentoa. Saat harjoituksesta vaikeamman tuomalla jalat lähemmäs toisiinsa, jolloin vaadittava lihaskanta kasvaa.



# ASKELKYKKY KÄSIPAINOILLA



- 1 Seiso jalat noin hartoiden levyssä haarassa, käsvareet vartalon sivulla ja käsipaino kummassakin kädessä.
- 2 Pidä pää pystyssä ja selkä neutraaliasennossa. Ota iso askel eteenpäin.



- OIKEA SUORITUSTAPA**
- Pidä vartalo suoraan eteenpäin astuessa toisella jalalla eteenpäin.
  - Pysy pystyasennossa.
  - Pidä katse eteenpäin.
  - Tee kyykky rauhallisesti.
  - Varmista, että etumainen polvi osoittaa suoraan eteenpäin.

- VÄLTÄ**
- vartalon kääntymistä toiselle puolelle
  - etumaisen polven viemistä jalkaterää pidemmälle
  - selän kaareutumista

- 3 Samalla kun astut eteenpäin, koukista etumainen polvi 90 asteen kulmaan ja laske etumainen reisi lattian suuntaiseksi. Taaempi polvi painuu lähelle lattiaa ja kantapää nousee ylös. Selästä polven taakse muodostuu suora linja.
- 4 Työnnä itsesi etumaisen kantapään avulla ylös ja palaa aloitusasentoon. Toista toisella jalalla. Tee kolme videntoista toiston sarjaa kummallekin jalalle vuorojaloin.



**KOHDEALUEET**

- pakarat
- etureidet

**TASO**

- acittella

**HYÖDYT**

- Vahvistaa ja muokkaa etureisiä ja pakarota

**EI SUOSITELLA NIILLE, JOILLA ON...**

- pohjivaurio

# ALAVARTALO: ASKELKYKKY KÄSIPAINOILLA

**TEHOALUEET**

- iso pakaralihas
- keskimäinen reisilihas
- sisempi reisilihas
- suora reisilihas
- ulompi reisilihas

**SELITE**

Musta teksti ilmaisee kohdeihaksia

Harmaa teksti ilmaisee muita hyönteleviä lihaksia  
\* ilmaisee syviä lihaksia



- selän ojentajalihas\*
- nelikulmainen lantteilihas\*
- pieni pakaralihas\*
- keskimäinen pakaralihas\*
- iso pakaralihas
- puolijäntäinen lihas
- kaksipäinen reisilihas
- puolikalvoainen lihas

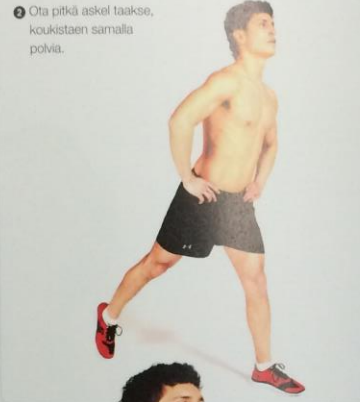


- ulompi vino vatsalihas
- reiden iso lähentäjälihas
- kaksoiskantalihas
- leveä kantalihas
- ulompi reisilihas
- keskimäinen reisilihas\*
- suora reisilihas
- sisempi reisilihas
- etumainen säänelihas

## ASKELKYYKKY TAAKSE



1 Asetu seisomaan  
kätet lanteilla ja  
jalat hartioiden  
levyydellä.



2 Ota pitkä askel taakse,  
koukistaen samalla  
polvia.



### KOHDEALUEET

- etureidet
- pakarot
- takareidet

### TASO

- aloittelija

### HYÖDYT

- vahvistaa etureisiä  
ja pakarota
- Parantaa tasapainoa

### EI SUOSITELLA NILLE, JOILLA ON...

- pohkivaurio

### OIKEA SUORITUSTAPA

- Pidä vartalo pystyasennossa koko liikkeen ajan.

### VÄLTÄ

- polvien liikkumista varvas-  
linjan etupuolelle kyykistyessä

- 3 Kun etumaisen jalan reisi on suunnilleen lattian suuntainen, ponnista etumaisen jalan kantapäältä itäesi takaisin alkuasentoon. Tee 15 toistoa per jalka.

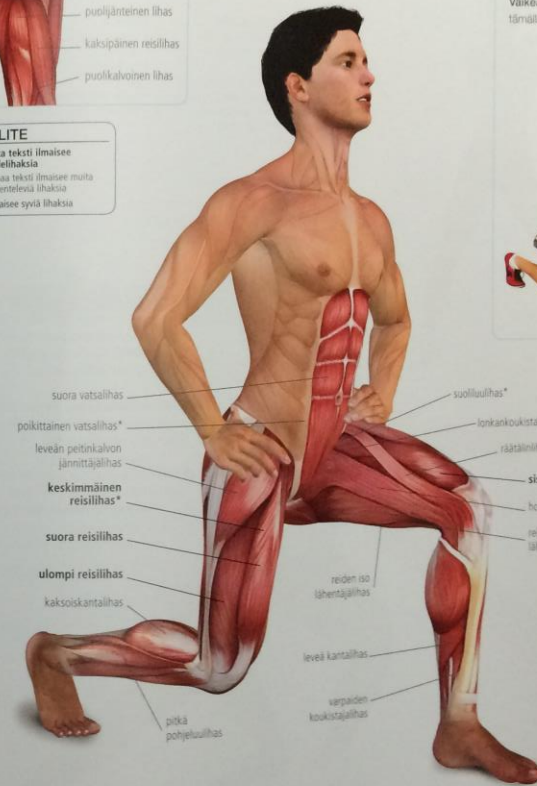
## ALAVARTALO: ASKELKYYKKY TAAKSE



- pieni pakaralihas\*
- keskimäinen pakaralihas\*
- iso pakaralihas
- puolijänteinen lihas
- kaksipäinen reisilihas
- puolikalvoinen lihas

### SELITE

Musta teksti ilmaisee kohdeihäksia  
Harma teksti ilmaisee muita työskenteleviä lihaksia  
\* ilmaisee syviä lihaksia

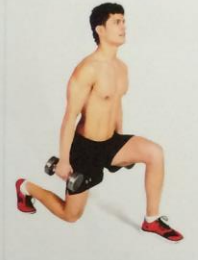


- suora vatsalihas
- poikittainen vatsalihas\*
- leveän petinkalvon jämmittäjälihas
- keskimäinen reisilihas\*
- suora reisilihas
- ulompi reisilihas
- kaksoiskantalihas
- pitkä pohjeyksilihas
- suorilihas\*
- lonkankoukistajalihas\*
- räätälihas
- sisempi reisilihas
- hoikkalihas\*
- reiden pitkä lähentäjälihas
- reiden iso lähentäjälihas
- leveä kantalihas
- varpaiden koukistajalihas

### MUUNNELMAT

Helpompi: yrittä ottaa tukeaa jumpykopista tai pitkävariseesta harjasta.

Vaikeampi: lisää vastusta saat käyttämällä käsipainoja (alla).



### TEHOALUEET

- iso pakaralihas
- keskimäinen pakaralihas
- lonkankoukistajalihas
- keskimäinen reisilihas
- pieni pakaralihas
- sisempi reisilihas
- suora reisilihas
- ulompi reisilihas

# ASKELKYKYKKY SIVULLE



1 Seiso leveässä haerassa käsivarret eteenpäin ojennettuna.



### OIKEA SUORITUSTAPA

- Pidä selkäranka neutraali-asennossa taivuttaessasi vartaloa lonkista.
- Rentouta hartiat ja niska.
- Pidä koukistuvan jalan polvi linjassa varpaiden kanssa.
- Supista pakaralihaksia kumartuessasi.

### VÄLTÄ

- niskaa kurottamista liikkeen aikana
- jalkapohjien irrottamista lattiasta
- selän päästämistä kaarelle tai selän ylöjentämistä

2 Astu vasemmalle. Kyykisty oikealla jalalla ja taivuta itseäsi lantista. Säilytä selkärangan neutraali-asento. Verrytä vasenta jalkaa pidemmälle pitäen molemmat jalkapohjat lattiassa.

3 Koukista oikeaa polvea, kunnes reisi on samansuuntainen lattian kanssa ja vasen jalka on täysin suora.

4 Pidä käsivarret lattian suuntaisina, purista pakaroitteita ja työnnä itsesi oikean jalan avulla akuasentoon. Toista. Tee liike 10 kertaa kummallekin puolelle.

### KOHDEALUEET

- pakaralihakset
- etureidet

### TASO

- aloittelija

### HYÖDYT

- vahvistaa lantion, keskivartalon ja polvien liikkuvuutta

### EI SUOSITELLA NIILLE, JOILLA ON...

- polvikipua
- selkikipua
- vaikeuksia kannettaa painoa yhden jalan varassa

# ALAVARTALO: ASKELKYKYKKY SIVULLE

### TEHOALUEET

- epäkäsilihas
- poikittainen vatsalihas
- reiden iso lähentäjälihas
- reiden pitkä lähentäjälihas
- räätälinlihas
- suora reisilihas
- suunnikaslihas
- ulompi reisilihas

### SELITE

Musta teksti ilmaisee kohdelihaksia  
Harmaa teksti ilmaisee muita työskenteleviä lihaksia  
\* ilmaisee syviä lihaksia

### epäkäsilihas

### suunnikaslihas\*

### leveä selkälihas

### selän ojentaja\*

### reikukimainen lantelihas\*

### keskimäinen pakaralihas\*

### reiden pitkä lähentäjälihas\*

### suora reisilihas

### ulompi reisilihas

### sisempi reisilihas

### iso pakaralihas

### leveän petrikkalon jännittäjä\*

### lonkankoukistaja\*

### reiden pitkä lähentäjälihas

### suora reisilihas

### ulompi reisilihas

### sisempi reisilihas

### kolmpäinen oikalihas (ojentaja)

### ulompi vino vatsalihas

### iso pakaralihas

### leveän petrikkalon jännittäjä\*

### lonkankoukistaja\*

### reiden pitkä lähentäjälihas

### suora reisilihas

### ulompi reisilihas

### sisempi reisilihas

### kolmpäinen oikalihas (hauislihas)

### kolmpäinen oikalihas (ojentaja)

### ulompi vino vatsalihas

### iso pakaralihas

### leveän petrikkalon jännittäjä\*

### lonkankoukistaja\*

### reiden pitkä lähentäjälihas

### suora reisilihas

### ulompi reisilihas

### sisempi reisilihas

### kolmpäinen oikalihas (hauislihas)

### kolmpäinen oikalihas (ojentaja)

### ulompi vino vatsalihas

### iso pakaralihas

### leveän petrikkalon jännittäjä\*

### lonkankoukistaja\*

### reiden pitkä lähentäjälihas

### suora reisilihas

### ulompi reisilihas

### sisempi reisilihas



### hartialihaksen etulohko

### suora vatsalihas

### poikittainen vatsalihas\*

### keskimäinen reisilihas\*

### reiden iso lähentäjälihas

### räätälinlihas

### hoikkalihas\*

### kaksipäinen reisilihas

### kaksoiskantalihas

### leveä kantalihas

### reiden pitkä lähentäjälihas

### suora reisilihas

### ulompi reisilihas

### sisempi reisilihas

### kolmpäinen oikalihas (hauislihas)

### kolmpäinen oikalihas (ojentaja)

### ulompi vino vatsalihas

### iso pakaralihas

### leveän petrikkalon jännittäjä\*

### lonkankoukistaja\*

### reiden pitkä lähentäjälihas

### suora reisilihas

### ulompi reisilihas

### sisempi reisilihas

### kolmpäinen oikalihas (hauislihas)

### kolmpäinen oikalihas (ojentaja)

### ulompi vino vatsalihas

### iso pakaralihas

### leveän petrikkalon jännittäjä\*

### lonkankoukistaja\*

### reiden pitkä lähentäjälihas

### suora reisilihas

### ulompi reisilihas

### sisempi reisilihas

# ASKELKYYKKYKÄVELY KÄSIPAINOILLA



1 Astu selkomaan heimon harjoitteen laavyttä käsi- ja jalkapainon taara-asentoon ja pidä kummassakin kädessä käsipaino vasenta- ja oikealla kädellä. Pidä kädet lähellä lantia.



### OIKEA SUORITUSTAPA

- Pidä alu-asennossa etumainen sääri kohtisuorassa lattiaa nähden.
- Pidä ylävartalo pystyasennossa koko harjoituksen ajan.

### VÄLTÄ

- kyykistyessäsi askeltavan jalan polven viemistä varpaiden etupuolelle, jotta vätyt polvivuonon liiallisesta rasittumisesta ja mahdollisesta polvivammasta

2 Astu vasemmalla jalalla eteenpäin, kunnes vasen jalka on selvästi yli puoli metriä oikean jalan etupuolella. Pidä ylävartalo pystyasennossa laskeutuessasi.

3 Keskity ponnistamaan vasemmalla kantapäällä ylös- ja eteenpäin, nousten yhtenäisellä liikkeellä seisoma-asentoon askelta edempänä.

4 Toista toinen ja kolmas vaihe aloittaen oikealla jalalla.



### KOHDEALUEET

- etureidet
- pakarot

### TASO

- edistynyt

### HYÖDYT

- vahvistaa etureisiä ja pakaralla ja käsittelee niiden massaa

### EI SUOSITELLA NIILLE, JOILLA ON...

- polvikipua

### VALMENTAJAN VINKIT

- Suuntaudu tähän harjoitukseen kään-  
nä kuin tapakoulu-  
tukseen, jossa  
sinun täytyy pitää  
kyyk-  
asennossa  
pään päällä. Tällöin  
pystyt pitämään  
ylävartalon  
oikeassa asen-  
nossa askelkyyk-  
kyä tehokkaasti.

# ALAVARTALO: ASKELKYYKKYKÄVELY KÄSIPAINOILLA

### TEHOALUEET

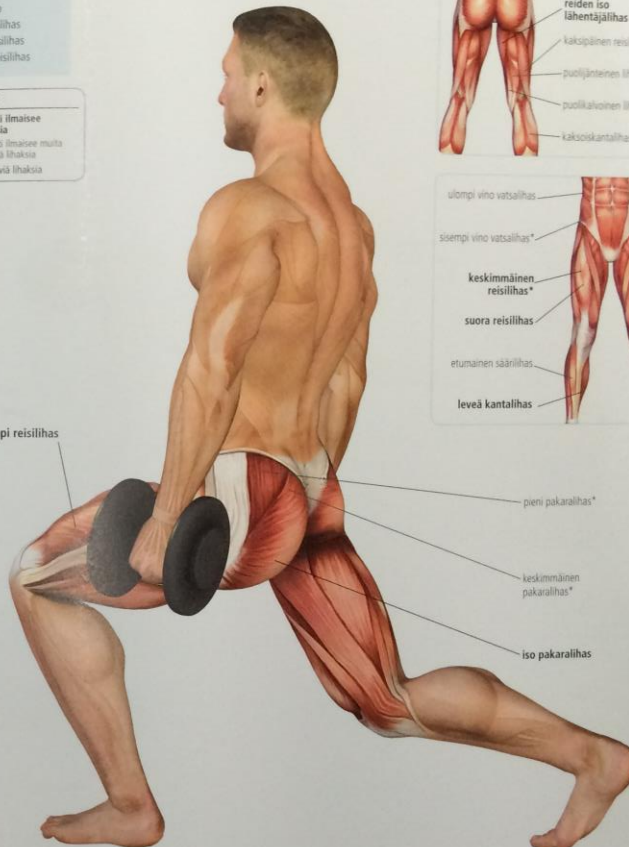
- iso pakaralihas
- keskimäinen reisiilihas
- leveä kantalihas
- reiden iso lähentäjälihas
- suora reisiilihas
- ulompi reisiilihas

### SELITE

Musta teksti ilmaisee kohdeihäksia  
Harmaa teksti ilmaisee muita työskenteleviä lihaksia  
\* ilmaisee syviä lihaksia



ulompi reisiilihas



pieni pakaralihas\*

keskimäinen pakaralihas\*

iso pakaralihas

# ASKELKYYKKY JA TAIVUTUS ETEEN



1 Seiso aluksi suorassa, silmää oikea jalka eteen, koukista lonkkia ja laske kämmenet lattiaan oikean jalan molemmin puolin.

**OIKEA SUORITUSTAPA**

- Ojenna selkäranka pitkäksi pitämällä hartiat ja koko ylävartalo oikeassa asennossa.

**VÄLTÄ**

- taakse ojennetun jalan polven laskemista lattiaan



2 Astu vasemmalla jalalla taakse ja pidä jalat lonkkien kanssa samassa linjassa. Pidä oikean jalan päkiä kosketuksessa lattiaan.

3 Paina oikean jalan päkiää lattiaan, supista reisilihaksia ja ponnista ylöspäin, jotta vasen jalka pysyy suorana. Pidä tämä asento 5-6 sekuntia.

## KOHDEALUEET

- jalat
- vatsalihakset

## TASO

- alittaja

## HYÖDYT

- Vähentää nivusien
- Vahvistaa jalkoja ja vatsalihaksia

## EI SUOSITELLA NIILLE, JOILLA ON...

- lonkkivamma
- korkea tai matala verenpaine

# ALAVARTALO: ASKELKYYKKY JA TAIVUTUS ETEEN

4 Palaa hitaasti alkuasentoon ja toista samaa, tällöin kertaan oikea jalka taakse vieden. Toista 10 kertaa kummallakin puolella.

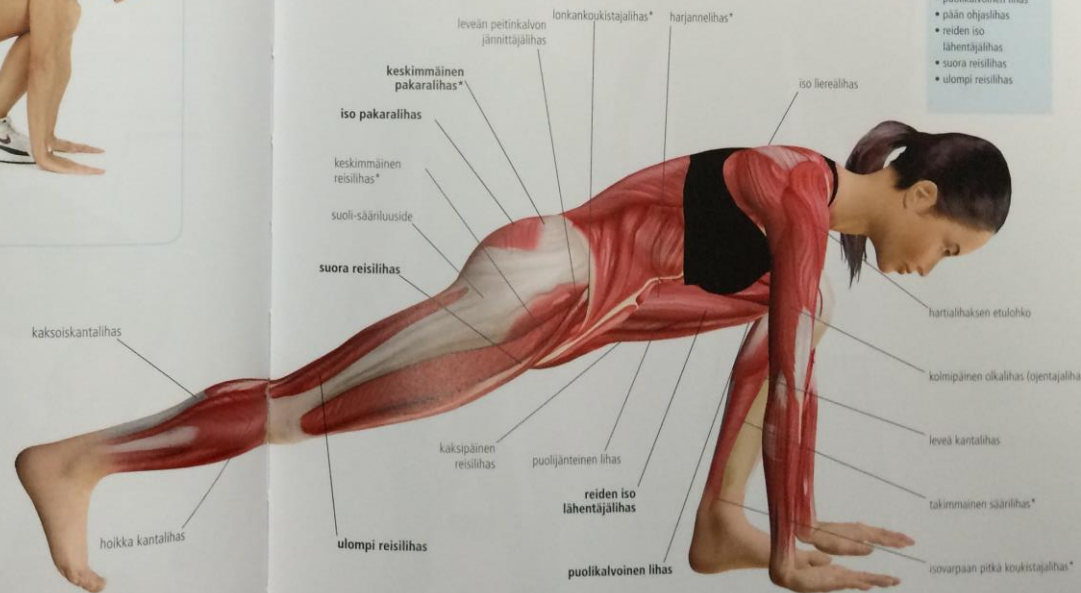


## TEHOALUEET

- epäkäslihas
- iso pakaralihas
- keskimäinen pakaralihas
- lapaluun kohottajalihas
- puolikalvoinen lihas
- pään ohjaslihas
- reiden iso lähentäjälihas
- suora reisilihas
- ulompi reisilihas

## SELITE

Musta teksti ilmaisee kohdelihaksia  
Harmaa teksti ilmaisee muita työskenteleviä lihaksia  
\* ilmaisee syviä lihaksia



- leveän peitinkalvon jännittäjälihas
- lonkankoukistajalihas\*
- harjannelihas\*
- keskimäinen pakaralihas\*
- iso pakaralihas
- keskimäinen reisilihas\*
- suoli-sääniluuside
- suora reisilihas
- ulompi reisilihas
- iso lierealihas
- hartialihaksen etulohko
- koivipäimen oikalihas (ojentajalihas)
- leveä kantalihas
- takimmainen säärihas\*
- isovarpan pitkä koukistajalihas\*
- puolikalvoinen lihas
- reiden iso lähentäjälihas
- puolijänteinen lihas
- kakspäisen reisilihas
- hoikka kantalihas
- kaksoiskantalihas

# RISTIASELEET



1 Kiedo västuslenkki tai vastusnauha nilkkojen ympärille ja asetu seisomaan hartioiden leveyteen haaraan. Käännä lantioita hieman eteenpäin, kohota rintaa ja paina hartioita alas ja taakse.

**OIKEA SUORITUSTAPA**

- Koukista liikuttettavan jalan varpaita kohti sääntä.
- Pidä lonkat samassa tasossa ja suoraan eteenpäin.
- Liikuta jalkaa sellaisella tahdilla, että vastusnauhassa säilyy jännite.

**VÄLTÄ**

- vartalon kiertymistä
- hartioiden pyöristymistä



2 Ota vasemmalla jalalla iso askel niin, että nauha kiristyy kohtuullisesti. Vie sitten vasen jalka ristin oikean yli.

**KOHDEALUEET**

- lonkan lähentäjä

**TASO**

- alkuasija

**HYÖDYT**

- vahvistaa lonkkaa

**EI SUOSITELLA NILLE, JOILLA ON...**

- akuuttia lonkka-kipua

# ALAVARTALO: RISTIASELEET



3 Vie sitten oikea jalka vasemman eteen ja ota vasemmalla jalalla ensimmäinen askel niin, että teet yhteensä kolme askelta ja liikutat kumpaakin jalkaa vasemmalle.



4 Palaa alitus-asentoon ja vie oikea jalka vasemman yli aloittaaksesi liikesarjan toiseen suuntaan.

5 Tee koko liikesarja kolme kertaa kumpaankin suuntaan.



**TEHOALUEET**

- harjannelihas
- hoikkalihas
- reiden iso lähentäjä
- reiden lyhyt lähentäjä
- reiden pitkä lähentäjä
- ulompi peittäjälihas

**SELITE**

Musta teksti ilmaisee kohdelihaksia  
 Harmaa teksti ilmaisee muita työsänteleviä lihaksia  
 \* ilmaisee syviä lihaksia



## KYYKKY KAHVAKUULA RINNALLA



**OIKEA SUORITUSTAPA**  
• Tee suoritukset liikeradan päästä päähän.

**VÄLTÄ**  
• polvien liikkumista varpaiden etupuolelle



**KOHDEALUEET**

- etureidet
- polkkeet
- pakarat
- takareidet
- hartiat

**TASO**

- alottelija

**HYÖDYT**

- vahvistaa etureisiä

**EI SUOSITELLA NIILLE, JOILLA ON...**

- akuuttia lonkka-kipua

**MUUNNELMAT**

- Helpompi: asentoa levennemmällä lantian- ja reiden liivarilla
- Vaikeampi: asentoa kaventamalla pidennetään liivaritasaa

1 Aivot seisomaan ja pidä kahvakuulaa molemmilla käsillä rinnan lähellä. Jalkojen tulee olla hieman harjoitetta leveämmällä ja varpaiden osittain hieman ulospäin.

2 Kyykisty polvia koukistamalla, kunnes reidet ovat lattian suuntaiset, ja tuo kyynärpäät lähelle reisiä.

3 Ponnista kantapäällä ylös takaisin alkusasentoon, pitäen selän suorana. Tee 8–10 toistoa.

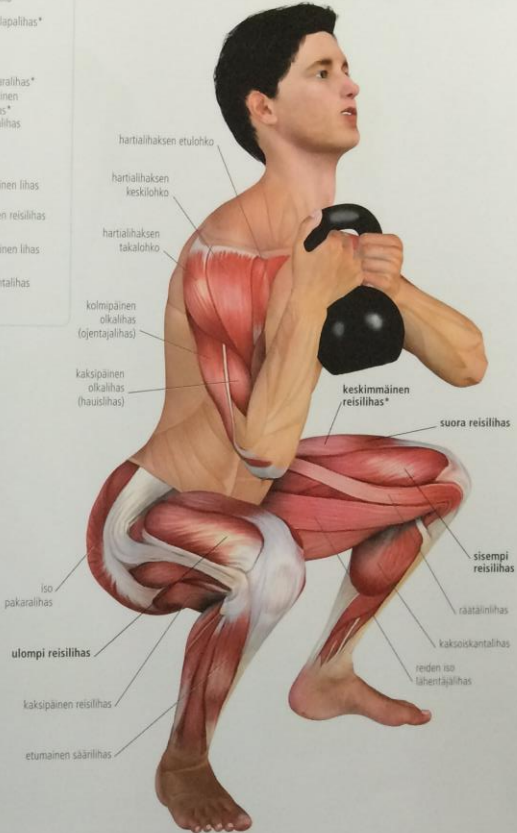
## ALAVARTALO: KYYKKY KAHVAKUULA RINNALLA



**SELITE**  
Musta teksti ilmaisee kohdehahkia  
Harmaa teksti ilmaisee muita työstettäviä lihaksia  
\* ilmaisee syviä lihaksia

**TEHOALUEET**

- keskimäinen reisilihas
- sisempi reisilihas
- suora reisilihas
- ulompi reisilihas



hartiilihakseen keskiohloko  
hartiilihakseen takaloiko  
ylempi lapalihas\*  
pieni pakaralihas\*  
keskimäinen pakaralihas\*  
iso pakaralihas  
puolijanteinen lihas  
kaksipäinen reisilihas  
puolikalvoinen lihas  
kaksoiskantalihas

hartiilihakseen etuloiko  
hartiilihakseen keskiohloko  
hartiilihakseen takaloiko  
kolmipäinen olkalihas (ojentajalihas)  
kaksipäinen olkalihas (hausilihas)  
keskimäinen reisilihas\*  
suora reisilihas  
sisempi reisilihas  
raataalihas  
kaksoiskantalihas  
reiden iso lähentäjälihas  
iso pakaralihas  
ulompi reisilihas  
kaksipäinen reisilihas  
etumainen säänelihas

# YHDEN JALAN KOUKISTUS STEP-LAUDALLA



1 Asetu seisomaan step-laudalle.



**OIKEA SUORITUSTAPA**

- Ota seinästä tai kaiteesta tukea tarvittaessa.
- Luku hitaasti ja hallitusti.
- Keskeytä säilyttämään hyvä aseento.

**KOHDEALUEET**

- etureidet
- pakarit

**TASO**

- keskitaso

**HYÖDYT**

- Vahvistaa lantiota ja polvea vakauttavia kehonosia

**EI SUOSITELLA NILLE, JOILLA ON...**

- pohjaveivoja

**VALMENTAJAN VINKIT**

- Ensi kertaa harjoitusta kokeileessasi voit pitää seinästä kiinni, jos saat alen paremman tasapainon ja muodon tunteeksi.

**VÄLTÄ**

- polven kiertymistä sisäänpäin; pidä polvi samassa linjassa keskimmäisen varpaan kanssa
- kiirehtimistä suorittasasi liikettä



2 Koukista oikeaa jalkaa. Siinä samalla vasen jalka eteen- ja alaspiäin ja koukista jälkäterästä niin, että kantapäät koskettavat toisia.

3 Ponnista oikealla jalalla ylöspäin takaisin alkuaasentoon. Vaihda jalkaa ja toista liikettä 20 kertaa.

## ALAVARTALO: YHDEN JALAN KOUKISTUS STEP-LAUDALLA

**TEHOALUEET**

- hartialihaksen etulohko
- iso pakarilihas
- keskimäinen reisilihas\*
- nelikulmainen lanttilihas\*
- puolijänteinen lihas
- puolikalvoinen lihas
- rääpälinihas
- ulompi reisilihas
- suora reisilihas
- ulompi reisilihas

**SELITE**

Musta teksti ilmaisee kohdealuetta  
Harmaa teksti ilmaisee muita työllentäviä lihaksia  
\* ilmaisee syvä lihaksia



- hartialihaksen etulohko
- hartialihaksen keskilohko
- suora vatsalihas
- ulompi vino vatsalihas
- poikittainen vatsalihas\*
- reiden pitkä lähentäjälihas
- rääpälinihas
- leveän peitinkalvon jännittäjälihas
- suora reisilihas
- keskimäinen pakarilihas\*
- iso pakarilihas
- kakkipäinen reisilihas
- puolijänteinen lihas
- ulompi reisilihas
- puolikalvoinen lihas
- kaksoiskantalihas



- levä selkälihas
- nelikulmainen lanttilihas\*
- montakokoinen lihas\*
- pieni pakarilihas\*
- keskimäinen pakarilihas\*
- iso pakarilihas
- puolijänteinen lihas
- kakkipäinen reisilihas
- puolikalvoinen lihas



- suora vatsalihas
- ulompi vino vatsalihas
- poikittainen vatsalihas\*
- rääpälinihas
- keskimäinen reisilihas\*
- reiden pitkä lähentäjälihas
- suora reisilihas
- ulompi reisilihas
- sivempi reisilihas

## POLVEN OJENNUS JA KIERTO



- 1 Istu sekä suorana tuolilla jalapöydät lattiansa, kädet polvilla ja kätset suunnattuna eteenpäin.
- 2 Ojenna ja kohota hitaasti toinen jalka niin ylös kuin saat tai kunnes se on lattian suuntaisesti. Pidä nilkka koukistettuna. Kierä jalkaa ulospäin, pysähdy äänessänsä ja kierrä sitten jalkaa sisäänpäin.
- 3 Laske jalka ja toista toiselle puolelle. Jatka vuorojaan ja tee kaksi kymmenen toiston sarjaa kummallekin puolelle.



### KOHDEALUEET

- reiden sisä- ja ulkosaari

### TASO

- istottella

### HYÖDYT

- vahvistaa reiden ulompaa lihasta uloskäynnin aikana
- vahvistaa reiden sisempää lihasta sisäänkäynnin aikana

### EI SUOSITELLA NIILLE, JOILLA ON...

- polvikipu
- nilkkaipu

### OIKEA SUORITUSTAPA

- Pidä liikutettavan jalan reisi kiinni tuolissa

### VÄLTÄ

- polven roistamista



ULOSKIERTO



SISÄÄNKIERTO

## ALAVARTALO: POLVEN OJENNUS JA KIERTO

### MUUNNELMA

Vaikeampi: kierto vastustuksen tuolinjalaa ja toisen nilkkaa ympärille. Tee sitten kohdat 2 ja 3.



### TEHOALUEET

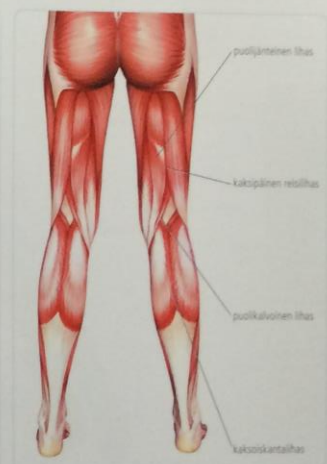
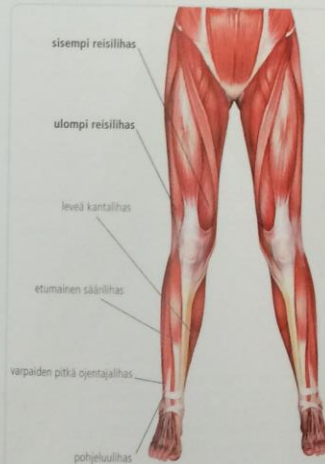
- sisempi reisilihas
- ulompi reisilihas

### SELITE

Musta teksti ilmaisee kohdeliikkeitä

Punainen teksti ilmaisee muista liikkumisalueista

\* Ilmaisee työtä lihaksia



# HAARAHYPPY



1 Laskeudu aluksi puolittain kyökkiin, käsväsi hieman koukussa vartalon edessä ja kädet päällekkäin ristissä.

**KOHDEALUEET**

- etureidet
- takareidet
- polvet
- polkkaet

**TASO**

- seittellä

**HYÖDYT**

- Kehittää alavartalon räjähtävää voimaa

**EI SUOSITELLA NILLE, JOILLA ON...**

- polvivaurio

**MUUNNELMAT**

- Helpompi: hyppää hyvin matala hyppäsi.
- Vaikeampi: kannaista hyppäsi korkeutta.

**OIKEA SUORITUSTAPA**

- Muista pitää keskivartalo tuikkana koko liikkeen ajan.

**VÄLTÄ**

- turhan kovaa laskeutumista



2 Ponnista kantapäillä ja hyppää suoraan ylöspäin, ojeritaen samalla jalat alavistoon sivulle ja nostaen käsväsi ylävistoon sivulle. Laskeudu pehmeästi kantapäille ja palaa alkusasentoon. Tee 15 toistoa.

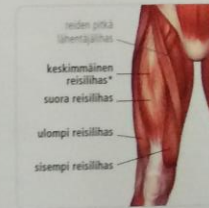
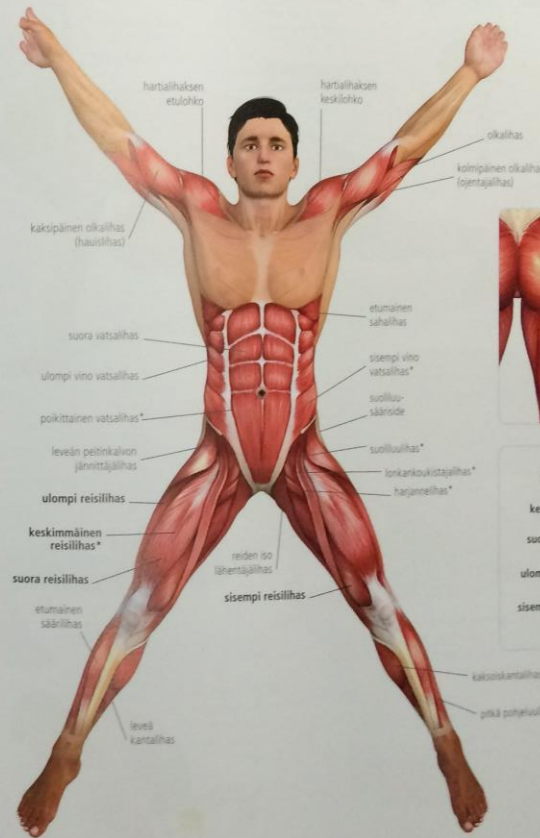
## ALAVARTALO: HAARAHYPPY

**TEHOALUEET**

- keskimäinen reisilihas
- sisempi reisilihas
- suora reisilihas
- ulompi reisilihas

**SELITE**

Musta teksti ilmaisee kohdehahua. Harmaa teksti ilmaisee muita työkäsitteitä lihaksissa.  
\* ilmaisee syvä lihaksia



# VUORIKIPEILIJÄ



1 Asetu alku- etuno-  
punnemuksen yläas-  
toon, vartalo suorassa  
linjassa.



2 Koukista toinen jalka ja tuo polvi niin  
lähelle rintaa kuin pystyt.



3 Pataa aikua-  
ntoon ja toista sama  
toisella jalalla.

**OIKEA SUORITUSTAPA**  
• Pidä selkä suorana koko  
liikkeen ajan.



4 Tee liikettä kun-  
tosi mukaan  
enintään kah-  
den minuutin  
ajan.

**VÄLTÄ**  
• Liikkeen liiallista kainumista  
liikkeen aikana

**KOHDEALUEET**

- alaselä
- lantio
- pakaralihakset
- pohkeet
- keskivartalo

**TASO**

- alkeellinen

**HYÖDYT**

- Tehostaa jalkojen  
verenkiertoa ja vah-  
vistaa jalkalihaksia

**EI SUOSITELLA  
NIILLE, JOILLA  
ON...**

- polvivaurio

**MUUNNELMAT**

- Vaikeampi: saat  
lisävastusta käyttä-  
mällä raskapainoa.

# ALAVARTALO: VUORIKIPEILIJÄ



- monihalkoinen  
lihas\*
- pieni pakaralihas\*
- keskimäinen  
pakaralihas\*
- iso pakaralihas
- puolijanteinen lihas
- kaksipäinen reisilihas
- puolikalvoinen lihas

**SELITE**  
Muista tehdä ilmaisee  
kohdelihaksia  
Kannus tekee ilmaisee muuta  
työkenttelevä lihaksia  
\* Ilmaisee syvä lihaksia

**TEHOALUEET**

- iso pakaralihas
- keskimäinen  
pakaralihas
- keskimäinen  
reisilihas
- pieni pakaralihas
- sisempi reisilihas
- suora reisilihas
- ulompi reisilihas



- räätälihas
- keskimäinen  
reisilihas\*
- suora reisilihas
- ulompi reisilihas
- sisempi reisilihas



- suora vatsalihas
- ulompi vino vatsalihas
- sisempi vino  
vatsalihas\*
- iso pakaralihas
- leveän petinkalvon  
jännittäjälihas
- kaksoskantalihas
- leveä  
kantalihas
- etumainen  
säärihas
- ulompi reisilihas
- pitkittäinen  
vatsalihas\*
- räätälihas
- reiden pitkä  
lähentäjälihas

# YLEISLIIKE (BURPEE)



**OIKEA SUORITUSTAPA**

- Muista pitää keskivartalo tiukkana koko liikkeen ajan.

**VÄLTÄ**

- turhan kovaa laskeutumista

1 Laskeutu aluksi kyökkyyri kämmenet tukivasti lattiasa hartoiden leveydellä.



2 Nögia käsilläsi lattiaan, ponnista jalat taakso ja ojenna ne suoriksi, jolloin päädyt punnituksen yläasentoon.

**KOHDEALUEET**

- pakarit
- etureidet
- takareidet
- selkä
- pohkaet

**TASO**

- keskitalo

**HYÖDYT**

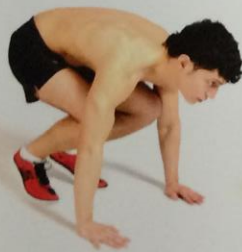
- Kehittää sekä ihsovormaa että kestäkykyä

**EI SUOSITELLA NILLE, JOILLA ON...**

- polvivaurio

**MUUNNELMAT**

- **Haipompi:** Hyppää hyvin matalalla hyppäyksellä.
- **Vaikeampi:** lisää vartalon painon.



3 Pöläa nopeasti kyökkyyri-asentoon, edelleen kämmenet lattiassa.



4 Hyppää kyökkyyri-asennosta ylöspäin niin korkealle kuin pystyt, korotat hen hypätesillä kädet ylös. Tee 15 toistoa.

# ALAVARTALO: YLEISLIIKE (BURPEE)

**TEHOALUEET**

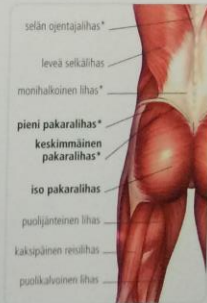
- iso pakarilihas
- keskimäinen pakarilihas
- keskimäinen reisilihas
- pieni pakarilihas
- sisempi reisilihas
- suora reisilihas
- ulompi reisilihas

**SELITE**

Musta teksti ilmaisee kohdelihaksia

Harmaa teksti ilmaisee muita työskenteleviä lihaksia

\* ilmaisee syviä lihaksia



# REIDEN LÄHENTÄJIEN OJENNUS



- 1 Asetu seisomaan ja levitä jalat lonkien tasoa leveämpään haara-asentoon. Koukista polvet.
- 2 Laita kädet polvien päälle ja koukista lonkkia, pitäen selkäranka neutraalissa asennossa ja tuoden olkapäitä hieman eteenpäin.



- 3 Pidä ylävartalo samassa asennossa ja lonkat kantapäiden takana ja siinä panto onmalekummalle jalalle, koukistaen polvea samalla kun ojennat vastakkaisa, kevyemmin kuormitettua jalkaa. Pidä asento 10 sekuntia ja toista sama toiselle puolelle.

### OIKEA SUORITUSTAPA

- Pidä ylävartalo pystysuuntaisena siirtymässä puolelta toiselle.
- Yläpidä asentoasi pitämällä kädet reillä.
- Rentouta niska ja hartiat.

### TEHOALUEET

- kaksipäinen reisilihas
- pitkä pohjeluulihas
- puolijänteinen lihas
- puolikalvoinen lihas
- päärynämuotoinen lihas
- reiden iso lähentäjälihas
- reiden pitkä lähentäjälihas

### SELITE

**Musta teksti ilmaisee kohdelihaksia**  
 Harmaa teksti ilmaisee muita työskenteleviä lihaksia  
 \* ilmaisee syviä lihaksia

### VÄLTÄ

- selkärangan pyöristämistä
- jalkojen siirtymistä tai nousumista irti lattialta
- polven liikkumista varpaiden etupuolelle, kun koukistat polvea

### KOHDEALUEET

- lonkan ojentajat
- takareidet
- pakarat

### TASO

- keskitaso

### HYÖDYT

- Venyttää lonkkia, takareisiä ja pakaralihaksia

### EI SUOSITELLA NILLE, JOILLA ON...

- lonkkavamma
- polvivamma

päärynämuotoinen lihas\*

reiden iso lähentäjälihas

puolijänteinen lihas

kaksipäinen reisilihas

puolikalvoinen lihas

reiden pitkä lähentäjälihas

pitkä pohjeluulihas

# REIDEN LOITONNUS



- 1 Asetu selkiväkeläpäntasolle, josta selvitset harjoituksen avoimelle. Noukosta polvet.
- 2 Lata molemmat nilkät vasemman polven päälle ja pidä selkiväkelä neutraalisessa asennossa ja ohjauksella hienon väkensä.
- 3 Pidä ylävartalo suorassa asennossa ja kantaalantasaisten takara ja alin osa vasemman polven puolella. Noukostaan vasenta polvea sarvella ja kun olemme oikeassa jalkaa. Pidä asento 10 sekuntia ja toista sama toisella puolella.

## OIKEA SUORITUSTAPA

- Pidä lonkat suorassa ja eteenpäin.



## VÄLTÄ

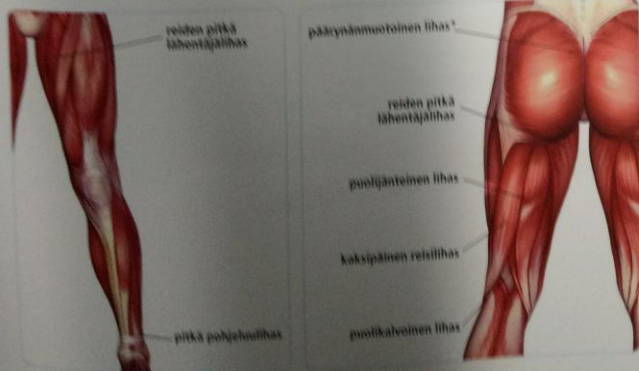
- selän painumista rinta-kohti tai köyrytymistä eteenpäin

## TEHOALUEET

- pitkä pohjeluolihas
- kaksipäinen reisilihas
- puolijanteinen lihas
- puolikalvainen lihas
- päärynämuotoinen lihas

## BELITE

Musta teksti ilmaisee kohdelihaksia  
 Itämaa teksti ilmaisee muita työkenteleviä lihaksia  
 \* ilmaisee syviä lihaksia



## KOHDEALUEET

- takareidet
- sisäreidet

## TASO

- keskitaso

## HYÖDYT

- Venyttää takareisiä, pakarointia ja loitonantajia

## EI SUOSITELLA NIILLE, JOILLA ON...

- polvivamma



# JALKOJEN KOUKISTUS JUMPPAPALLOLLA



1 Asetu selinmakuulle käsivart vartalon sivulla, hieman vartaloista pöytäpäin osoitteen. Ota jalka suoraksi ja laske sääret ja nikat jumppapallon päälle.



## OIKEA SUORITUSTAPA

- Ennen siltaan nousua aseta jalat pallon päälle 45 asteen kulmaan muuhun vartaloon nähden.
- Pyri liikkumaan tasaisesti ja pitämään jumppapallo hallituksessa.
- Pidä käsivart tukivasti kiinni lattiasa.
- Aktivoi vatsalihakset ja purista pakarat tuvoiksi.

## VÄLTÄ

- kireistä suorittamisesta liikettä
- sadin kireistä liikettä, pyri pitämään sekä mahdollisimman suorana

## KOHDEALUEET

- pakarot
- takarajat

## TASO

- keskitaso

## HYÖDYT

- säilyttää ja kehittää tasapainon ja pakarot

## EI SUOSITELLA NILLE, JOILLA ON...

- nivelrikko
- lantionvaurio
- selkävaurio

2 Pääsi jaloilla alas ja koukista polvia, samalla kun pyörität jalka itseäsi päin. Nosta lantio, takarajat ja alaselä yrittäessä. Pidä asento 5 sekunnin ajan.



3 Pääsi hallitun asennoon ja nosti lantio. Kehityksessä pyri tekemään kolme 15 toiston sarjaa.

# ALAVARTALO: JALKOJEN KOUKISTUS JUMPPAPALLOLLA



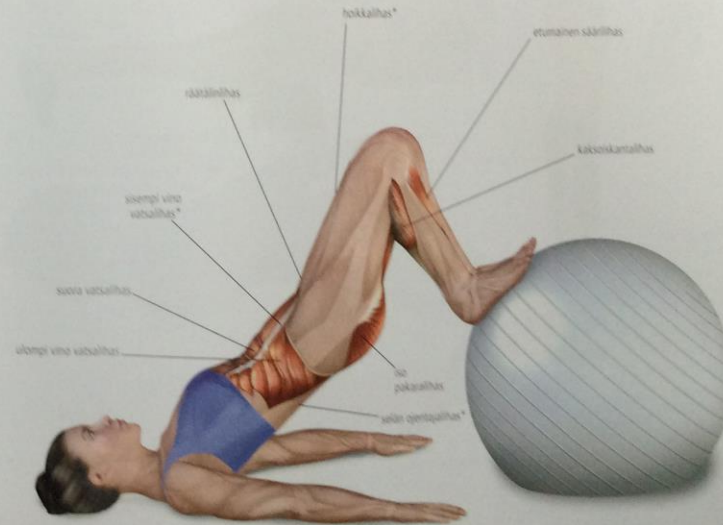
puolijänteinen lihas  
kaksipäinen reisilihas  
puolikalvoainen lihas

## TEHOALUEET

- kaksipäinen reisilihas
- puolijänteinen lihas
- puolikalvoainen lihas

## SELITE

Musta teksti ilmaisee kohdehahkia  
Harmaa teksti ilmaisee muita liikkuvuutta  
\* ilmaisee yvää lihaksia



hoikkalihas\*  
etumainen säärlilihas  
kaksoiskantalihas  
raätälilihas  
sisempi vino vatsalihas\*  
suora vatsalihas  
ulompi vino vatsalihas  
iso pakaralihas  
selän ojentajalihas\*

# VAAKASEISONTA



1 Asetu aluksi seisoma-asentoon, jalat hartoiden leveydellä, polvet hieman koukussa ja käsivarret suoraa ylöspäin osoittaen.

### OIKEA SUORITUSTAPA

- Pidä selkä suorana harjoituksen ajan.

### VÄLTÄ

- koholla olevan jalan kosketusta lattiaan



2 Taivuta vartaloa vyötäröstä eteenpäin ja levitä samalla käsivarret sivuille parantamaan tasapainoa. Nosta vasenta jalkaa taaksepäin, kunnes ylävartalo ja vasen jalka ovat suunnilleen lattian suuntaiset. Pidä asento 15 sekuntia ja toista sama.



3 Palaa seisoma-asentoon, vaihda jalkaa ja toista vaihe 2. Toista harjoitusta kummaltakin jalalta viisi kertaa.

### KOHDEALUEET

- koko keho

### TASO

- edistynyt

### HYÖDYT

- Auttaa vaikuttamaan kehoon kokonaisuutena

### EI SUOSITELLA NIILLE, JOILLA ON...

- alaselkäongelmia

### MUUNNELMAT

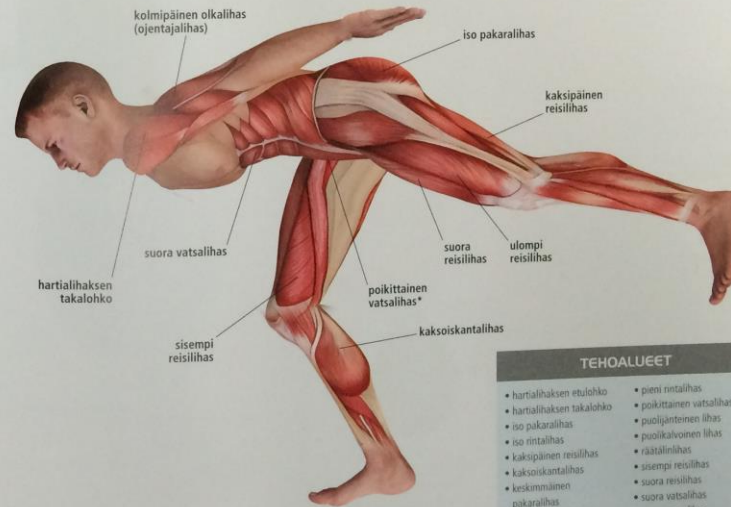
- Tämän liikkeen tekemistä voi helpottaa nojautamalla tuokivatsan vartalon etupuoletta.

# ALAVARTALO: VAAKASEISONTA



### SELITE

Musta teksti ilmaisee kohdeilihaksia  
Harmaa teksti ilmaisee muita työskenteleviä lihaksia  
\* ilmaisee syviä lihaksia



### TEHOALUEET

- hartialihaksen etulohko
- hartialihaksen takalohko
- iso pakaralihas
- iso rintalihas
- kaksipäinen reisihihas
- kaksioiskantalihas
- keskimäinen pakaralihas
- keskimäinen reisihihas
- kolmpäinen olkalihas
- pieni pakaralihas
- pieni rintalihas
- poikittainen vatsalihas
- puolijäntäinen lihas
- puolikalvoinen lihas
- räätälilihas
- sisempi reisihihas
- suora reisihihas
- suora vatsalihas
- suora vatsalihas
- ulompi reisihihas

# MAASTAVETO SUORIN JALLOIN LEVYTANGOLLA



1 Asetu seisomaan levytangon taakse jalat rinnakkain hartoiden leveydellä. Pidä sekä mahdollisimman suorana, kumarru eteenpäin ja tartu tankoon myötäkäteen.



2 Pidä polvet suorina tai vain hieman koukussa, säätetä pysyvuonna, lonkat takana ja selkä suorana ja nosta tanko ilmaan käyttämällä lonkkiasi.

## KOHDEALUEET

- takareidet
- pakarot
- alaselkä

## TASO

- edistynyt

## HYÖDYT

- Vahvistaa takareisiä ja pakarota

## EI SUOSITELLA NIILLE, JOILLA ON...

- alaselkävaurioita

## VALMENTAJAN VINKIT

- Vetoamisen parantamiseksi käytä ranteissa tangon hallintaa ja mahdollisista raskaammista nostoista.
- Tässä harjoituksessa voidaan käyttää levytangon sijasta pitkiä käsiparioja kummassakin kädessä.



3 Jatka nostamista, kunnes seiset suorassa ja tanko on reiesi edessä.

4 Lasku painot takaisin aukuasentoon. Muista pitää levytanko lähellä vartalon etupuolta.

## OIKEA SUORITUSTAPA

- Tee liike hieman nopeammin kuin muissa harjoituksissa.
- Tee liikettä tasaiseen tahtiin mutta hallitusti – suorituksen turvallisuus ja oikeapaisuus on tärkeää.

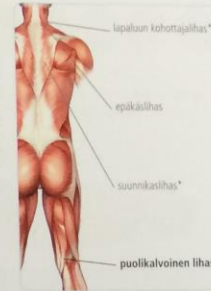
## VÄLTÄ

- selän kyyristymistä eteenpäin harjoitusta tehdesestä
- levytangon hallittamista ylös tai hallittamaton alusta laskeamista alas

# ALAVARTALO: MAASTAVETO SUORIN JALLOIN LEVYTANGOLLA

## TEHOALUEET

- kaksipäinen reisilihas
- puolijäntäinen lihas
- iso pakaralihas
- selän ojentajalihas



## SELITE

Musta teksti ilmaisee kahdeksasta  
Harmaa teksti ilmaisee muita  
työskenteleviä lihaksia  
\* ilmaisee syviä lihaksia

# TAKAREISIEN LIHASTEN HARJOITUS PILATESRULLALLA



1 Käy lattialle selinmakuulle, polvet koukussa ja pilatesrulla jalkojen alla.



### OIKEA SUORITUSTAPA

- Pidä hartiat rentoina koko harjoituksen ajan.
- Pyri pitämään vartalo suorassa linjassa hartioista polviin.

2 Vedä jalkoja itseesi päin, vierttäen pilatesrullan jakaterien kaaren alle.



### KOHDEALUEET

- takareidet
- pakararit

### TASO

- keskitaso

### HYÖDYT

- Vahvistaa takareisiä ja parantaa niiden kestävyyttä
- Vahvistaa pakaralihaksia ja lantion seudun tukilihaksia

### EI SUOSITELLA NIILLE, JOILLA ON...

- takareisivamma
- alaselkipuusa
- niskakipu

3 Nouse siltään kohottaen lonkkia niin, että ne ovat neutraalissa asennossa samassa linjassa polvien ja hartioiden kanssa.



### VÄLTÄ

- lonkkaan ja alaselän taakautumista kokeen aikana
- selän taipumista kaarelle siltään

# ALAVARTALO: TAKAREISIEN LIHASTEN HARJOITUS PILATESRULLALLA

4 Purista pakararit tukiksi ja vedä pohkeita edestakaisin itseesi päin ja taas pois päin, vierttäen pilatesrullaa jalkojen alla. Toista liikettä 15 kertaa ja tee kaksi sarjaa.



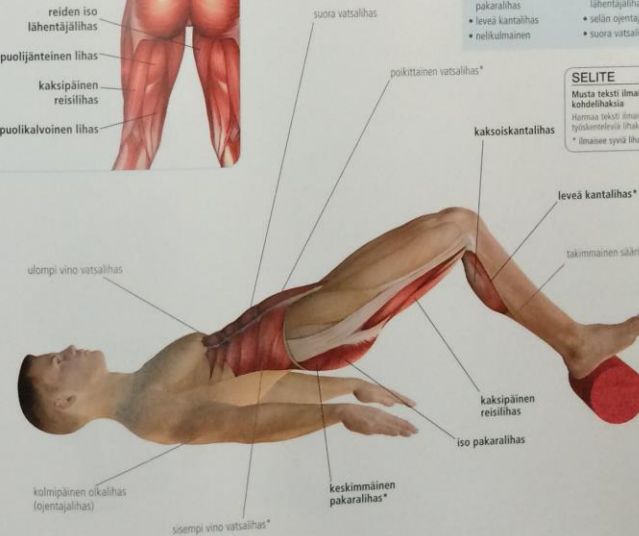
- nelikulmainen lannelihäs
- selän ojentajalihas\*
- reiden iso lähentäjälihas
- puolijänteinen lihas
- kaksipäinen reisilihas
- puolikalvoainen lihas

### TEHOALUEET

- iso pakaralihas
- kaksipäinen reisilihas
- kaksioskantalihas
- keskimmäinen pakaralihas
- leveä kantalihas
- nelikulmainen
- lanttilihas
- puolijänteinen lihas
- puolikalvoainen lihas
- reiden iso lähentäjälihas
- selän ojentajalihas
- suora vatsalihas

### SELITE

Musta teksti ilmaisee kohdealuetta  
 Normaa teksti ilmaisee muilla työkäsitteillä lihaksia  
 \* ilmaisee syvä lihaksia



- suora vatsalihas
- poikittainen vatsalihas\*
- kaksioskantalihas
- leveä kantalihas\*
- takimainen säädelihas\*
- kaksipäinen reisilihas
- iso pakaralihas
- keskimmäinen pakaralihas\*
- kolmpäinen oikalihas (ojentajalihas)
- ulompi vino vatsalihas
- sisempi vino vatsalihas\*

## SUMOKYYKKY KÄSIPAINOLLA



1 Asetu seisomaan jalat levällään ja ulospäin osoittaen, pitäen käsipainoa molemmin käsin suoraan edessäsi.

### OIKEA SUORITUSTAPA

- Pidä katse eteenpäin.
- Pidä rinta koholla ja olkapäät alhaalla.
- Aktivoi keskivartalo.

### VÄLTÄ

- polvien liikkumista varvaslinjan etupuolelle
- selän painumista matkalle tai köyristymistä eteenpäin
- hartioiden köyristämiä
- ylävartalon kiertymistä

### KOHDEALUEET

- pakarot
- reidet

### TASO

- akuttella

### HYÖDYT

- Kiristyyttää pakarotia ja reisiä

### EI SUOSITELLA NIILLE, JOILLA ON...

- lantionkivertä

2 Pidä ylävartalo suorana ja laskeudu kyykkyy polvia koukistaen.

3 Ponnista kantapäällä takaisin pystyasentoon. Toista liikettä kolme 15 kerran sarjaa.



## ALAVARTALO: SUMOKYYKKY KÄSIPAINOLLA

### TEHOALUEET

- iso pakaralihas

### SELITE

Musta teksti ilmaisee kohdeihaksia  
Harma teksti ilmaisee muita työskenteleviä lihaksia  
\* ilmaisee syviä lihaksia



# SUORIN JALAIN MAASTAVETO



1 Seiso suorassa jalat noin hartian leveydellä toisistaan. Tartu käsipainoihin ja laita kädet hieman reisien etupuolelle. Polvien tulee olla vähän koukussa ja takapuolen hieman työnnettynä ulospäin.



**OIKEA SUORITUSTAPA**

- Pidä selkä suorana.
- Pidä keskivartalo vakaana.
- Pidä niska suorana.
- Pidä käsivarret suorina.

**VÄLTÄ**

- selän pyöristymistä tai painumista kaarelle
- niskan kääntymistä kaarelle katsoessasi kumartuneena eteenpäin

## KOHDEALUEET

- selkä
- pakarat
- takareidet

## TASO

- keekitaso

## HYÖDYT

- Parantaa notkeutta
- Lisää alavartalon hallintaa

## EI SUOSITELLA NIILLE, JOILLA ON...

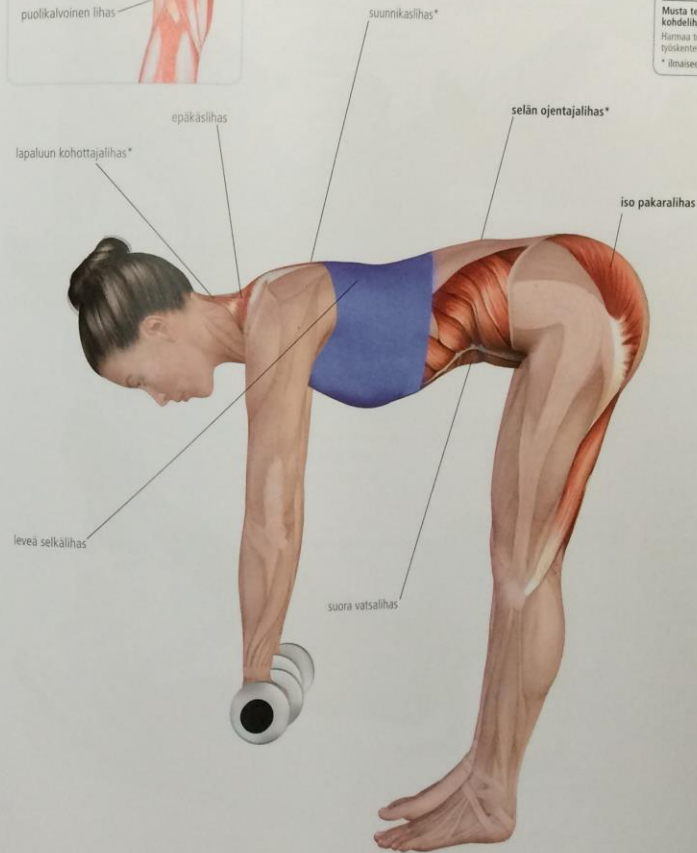
- alaselkäkipua

2 Pidä selkä suorana ja taivuta vartaloa lonkista eteenpäin samalla kun lasket käsipainoja kohti lattiaa. Jalkojen takaosassa tulisi tuntua venytystä.

3 Nosta ylävartalo hallitusti takaisin alkusasentoon. Tee kolme 15 toiston sarjaa.



# ALAVARTALO: SUORIN JALAIN MAASTAVETO



## TEHOALUEET

- iso pakaralihas
- selän ojentajalihas

## SELITE

Musta teksti ilmaisee kohdelihaksia

Harmaa teksti ilmaisee muita työskenteleviä lihaksia

\* ilmaisee syviä lihaksia

# POHJERULLAUS PILATESRULLALLA



1 Istu jalat eteenpäin suoristettuina niin, että pilatesrulla on polvitaipeiden alla. Aseta kädet lattialle vartalon tueksi. Anna sormien osoittaa kohti pakaroita.

**OIKEA SUORITUSTAPA**

- Pidä kohoitettu jalka pitkinä ja suorana.
- Pidä lonkat ilmassa koko liikkeen ajan.

**VÄLTÄ**

- hartoiden nousemista korviin
- polvien koukistamista
- kyynärpäiden koukistamista

**KOHDEALUEET**

- vatsalihakset
- olkavarret
- hartian tukilihakset
- reiden takaosat

**TASO**

- keskitaso

**HYÖDYT**

- Parantaa keskivartalon, lantion ja hartioiden hallintaa

**EI SUOSITELLA NIILLE, JOILLA ON...**

- rantekipua
- hartiokipua
- pohjaveittoa

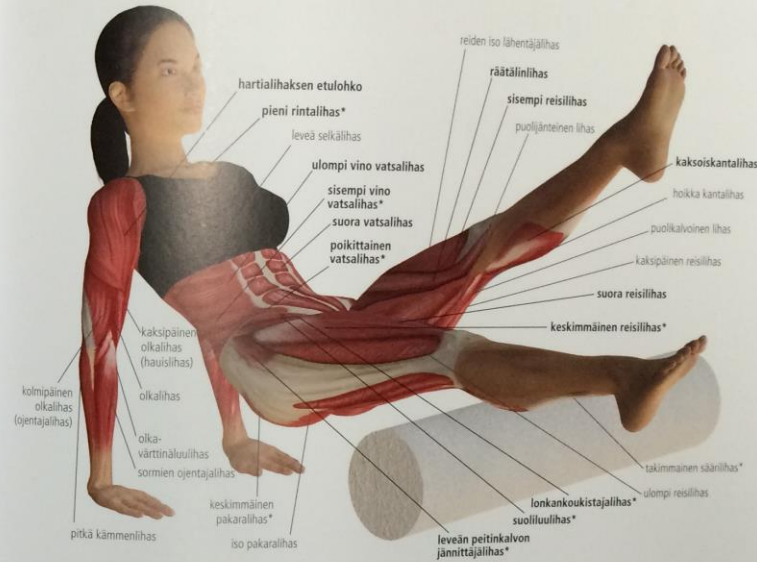


2 Punnerra lantio irti lattiasta ja pidä jalat tiukkoina.



3 Nosta toinen jalka irti rullasta ja pidä se ilmassa. Älä päästä lantiota painumaan alas päin.

# ALAVARTALO: POHJERULLAUS PILATESRULLALLA



1 Pidä jalka yhä ilmassa ja paina vastakkaisella jalkaa rullaa vasten vetäen samalla lantiota taaksepäin kohti käsiä.



2 Palaa aloitusasentoon rullaamalla pohjehasta rullaa vasten ja pitämällä ilmassa oleva jalka suorana. Toista 15 kertaa kummallekin jalkalle.

**TEHOALUEET**

- hartialihaksen etuloisko
- kaksisoikantalihas
- keskimmäinen reisilihas
- leveän peitinkalvon jännittäjälihas
- lonkankoukistajalihas
- pieni rintalihas
- poikittainen vatsalihas
- räätälinlihas
- sisempi reisilihas
- sisempi vino vatsalihas
- suoliilihas
- suora reisilihas
- suora vatsalihas
- ulompi vino vatsalihas

**SELITE**

Musta teksti ilmaisee kohdelihaksia  
 Keltaiset tekstit ilmaisee muita työsäntöliikkeitä  
 \* ilmaisee yvää lihaksia