

Harjoitusohjelma 3

Tämän harjoitusohjelman liikkeet on jaettu neljään eri osioon. Tee ensin osion 1 liikkeet peräkkäin, jokaista liikettä 8–12 toistoa. Huomioi tarvittaessa molemmat puolet. Tee yhteensä 1–3 kierrosta. Siirry tämän jälkeen osion 2 liikkeisiin ja jatka näin ohjelman loppuun. Pidä tarvittaessa pieni tauko osioiden välissä.

Liikkeet voi tehdä istuen tai seisten. Tarvittaessa liikkeestä on ohjeet molempiin versioihin. Vastuksena liikkeissä voi käyttää esim. nilkka- ja rannepainoja tai vastusnauhaa. Jos vastus tuntuu jonakin päivän liian raskaalta, voit tehdä liikkeet ilman välineitä.

Kiinnitä huomiota hyvään ryhtiin ja keskivartalon tukeen. Tee liikkeet rauhallisesti keskittyen. Muista lämmittely ja loppuverryttely.

Osio 1: Alaraajat, yläraajat ja keskivartalo

1.1. Päkiöille nousu

- Ota tarvittaessa kiinni tuesta.
- Nouse rauhallisesti päkiöille ja laskeudu alas.



1.2. Jalan ojennus + käsi

- Istuessasi ojenna oikea jalka ja koukista vasen käsi. Seuraavaksi laske jalka alas ja ojenna käsi ylös. Laske käsi takaisin alas ja toista liike.
- Seisoessasi ota lantion levyinen haara-asento ja vastus toiseen käteen. Vie lantiota taakse ja kallista ylävartaloa eteen. Suorista vartalo ja koukista käsi ja ojenna ylös suoraksi. Palauta liike lähtöasentoon.



Osio 2: Ylävartalo ja kädet

2.1. Kulmasoutu

▪ Istuessasi ota paino toiseen käteesi. Aukaise jalat haralleen. Nojaa vapaalla kädellä jalkaa vasten. Ojenna kädessä oleva paino kohti jalkaa. Vie toinen kyynärpää taakse ja avaa rintakehää. Anna katseen seurata mukana. Palaa lähtöasentoon.

▪ Seisoessasi ota leveähkö haara-asento. Tee liike muutoin samoin kuin istuen. Kiinnitä huomiota selän ja niskan suoraan linjaan.



2.2. Vipunostot

▪ Ota painot molempiin käsiin. Lähtöasennossa kädet ovat vartalon sivuilla alaspäin. Nosta kädet sivuille, hieman etuviistoon. Vie kädet eteesi ja laske rauhallisesti lähtöasentoon.



Osio 3: Alaraajat ja keskivartalo

3.1. Askelkyykky tuolista kiinni _____ pitäen

- Ota tukea esim. tuolin selkänojasta. Asetu hartioiden levyiseen haara-asentoon. Liu'uta toinen jalka taakse. Pidä suurin osa painosta tasaisesti etummaisien jalojen päällä. Taivuta lantiota ja polvia, ja anna etuvartalon kallistua eteenpäin. Suorista itsesi ylös ja toista liike.



3.2. Jalan loitonnuks _____

- Istuessasi nosta toinen jalka yläkautta sivulle. Palauta liike samaa rataa lähtöasentoon.
- Seisoessasi ota tarvittaessa tukea. Loitonna toinen jalka sivulle. Pidä muutama sekunti ja palaa lähtöasentoon.



3.3. Vatsarutistus istuen

- Istu tuolilla. Ota kiinni tuolin sivuista. Nosta molemmat jalat koukussa ylös, tunne rutistus vatsassa. Palaa lähtöasentoon ja toista liike.



Osio 4: Ylävartalo ja kädet

4.1. Hartiat korviin

- Anna käsien roikkua vartalon sivuilla. Nosta hartiat korviin ja pidä hetki. Laske rauhallisesti alas.



4.2. Rintakehän avaus

- Istuessasi ota paino toiseen käteesi. Aukaise jalat haralleen. Nojaa vapaalla kädellä jalkaa vasten. Ojenna kädessä oleva paino kohti jalkaa. Nosta painoa pitävä käsi suorana sivulle, anna katseen seurata kättä.
- Seisoessasi ota leveähkö haara-asento. Tee liike muutoin samoin kuin istuen. Kiinnitä huomiota selän ja niskan suoraan linjaan.
- Pidä kyynärvarsi aavistuksen koukussa liikkeen ajan.

