

Harjoitusohjelma 4

Tämän harjoitusohjelman liikkeiden avulla harjoitetaan erityisesti liikkeelle lähtöä ja tasapainoa ja ylläpidetään sekä kehitetään liikkuvuutta.

Tee äkkilähtöharjoitusta 8–12 toistoa. Tee harjoitus rauhallisesti keskittyen.

Nivelheilutteluliikkeitä voit tehdä 10–20 toistoa. Aloita pienemmillä toistomäärillä ja lisää määrää vähitellen. Liikkeet voi tehdä myös kiertoarjoitteluna. Toista silloin koko sarja 1–3 kertaa. Pidä tarvittaessa pieni tauko liikkeiden välissä. Keskity liikehallintaan ja oikeisiin liikeratoihin. Tottuessa liikkeisiin, voi liikkeet tehdä hieman nopeammin. Tarvittaessa osan liikkeistä voi tehdä istuen, tai tukea apuna käyttäen.

Muista lämmittely ja loppuverryttely.

Äkkilähtö

Tämän harjoitteen avulla harjoitetaan tuolilta ylösnousemista ja liikkeelle lähtöä. Harjoitus on jaettu kolmeen eri vaativuustasoon: helppo, keskivaikea ja vaikea. Valitse sopivin harjoitus. Aloita helpoimmasta ja lisää haastetta vähitellen.

Helppo

- Istu tuolin etuosassa. Hyödynnä tarvittaessa kaveria tai muuta tukevaa tukea, kuten puolapuita. Hengitä sisään ja uloshengityksellä nouse ylös.
- Laskeudu rauhallisesti takaisin alas. Toista harjoitus.



Keskivaikea

- Istu tuolin etuosassa. Halutessasi voit käyttää käsiä apuna pitäen kädet reisien päällä. Hengitä sisään. Ulos hengityksellä nojautu hieman eteenpäin ja ponnista ylös. Laskeudu rauhallisesti alas.



Vaikea

- Tee harjoitus, kuten edellä. Noustessasi ota mukaan askellus eteen, ikään kuin olisit lähdössä kävelemään. Palaa istumaan tuolille ja toista liike.



Nivelheiluttelu

1. Painonsiirto heilutellen

- Asetu seisomaan toinen jalka edessä. Siirrä paino etummaiselle jalalle ja tuo kädet koukkuun vartalon eteen. Siirä paino takimmaiselle jalalle ja samalla heilauta kädet alas. Tee liikettä 10–20 toistoa ja vaihda puolta.



2. Jalan heilautus

- Seiso hartioiden levyisessä haara-asennossa, polvet hieman koukussa. Laita kädet lanteille. Nosta toisen jalan polvi eteen koukkuun ja heilauta jalka rauhallisesti taakse. Anna lonkan ojentua pitkälle taakse ja ylävartalon kallistua hieman eteen.

- Tarvittaessa ota tukea.



3. Käden heilautus

- Nosta toinen käsi ensin suorana eteesi vaakatasoon, peukalo edellä. Heilauta käsi vartalon vierestä taakse, pikkusormi edellä. Pidä liike rentona, mutta hallittuna. Tee liike oman liikkuvuutesi mukaan.



4. Kampauskuntoon

- Tuo toinen käsi rintakehän eteen, kämmen itseäsi kohden. Vie käsi pään yli ikään kuin kampaaisit hiuksiasi. Pidä kämmen koko ajan itseäsi kohden.

5. Ranteet vispaa ja läpsyy

- Tuo kädet vartalosi eteen. Pidä kyynärpäät hieman koukussa ja lähellä vartaloa. Ojenna ja koukista ranteita.



6. Nilkat vispaa ja läpsyy

- Seiso tukevasti. Nosta oikea jalka eteen, irti lattiasta. Ojenna ja koukista nilkkaasi. Muista molemmat puolet.

