

Lantionnosto jalan ojennuksella

Asetu lattialle selinmakuulle polvet koukussa. Pidä kädet rennosti vartalon vierellä.

Purista pakarat yhteen ja nosta lantio rauhallisesti ja tasaisesti irti alustasta. Pidä lantio koholla ja siirrä paino toiselle jalalle. Ojenna toinen jalka suoraksi ja koukista takaisin toisen jalan viereen. Pidä lantio suorassa koko liikkeen ajan. Laske lantio rauhallisesti alas. Tee liike vuorotellen kummallakin jalalla.

Aloita liike 10-15 toistolla ja lisää toistokertoja oman jaksamisesi mukaan.

Lonkan ulkokiertoharjoite III

Istu tuolilla, nilkka toisen polven päällä.

Paina kevyesti polvea kohti lattiaa ja pidä kyseinen asento noin 30s

Toista 2-3 kertaa molemmilla jaloilla.

Tasapainoharjoitus - dynaaminen II

Seiso hyvässä ryhdissä, kädet rennosti vartalon vierellä. Hae keskivartalosta tukea jännittämällä kevyesti vatsalihaksia.

Nosta oikea jalka eteen, polvi ja lonkka koukussa. Ojenna oikea jalka suoraksi ja suorista samanaikaisesti vasen käsi eteen ja oikea käsi sivulle.

Tuo oikea jalka takaisin koukkuun ja laske kädet luonnollisesti lähelle vartaloa. Ojenna oikea jalka suoraksi taakse ja suorista samanaikaisesti oikea käsi eteen ja vasen käsi sivulle. Älä anna ylävartalon kallistua eteen.

Toista 3-5 kertaa rauhalliseen tahtiin.

Tee liikesarja myös toisin päin.

Askellus jalannostolla

Seiso hyvässä ryhdissä 20-30 cm korkean penkin tai rappusen edessä.

Astu oikealla jalalla korokkeelle, ponnista ylös ja nosta vasen jalka polvi koukussa eteen. Tuo samalla oikea käsi eteen. Laske vasen jalka takaisin lattialle ja tuo oikea jalka vasemman viereen.

Jatka reipasta askellusta vuorotahtiin 10 - 15 kertaa. Lisää toistokertoja oman jaksamisesi mukaan.

Kyykistyminen selkä seinää vasten

Seiso selkä seinää vasten hartioden levyisessä haara-asennossa vastuskuminauha polvien ympärille sidottuna. Pidä kantapäät n. 20 cm päässä seinästä.

Jännitä polvien ulkosivuja voimakkaasti kuminauhaa vasten. Kyykisty rauhallisesti polvet ja varpaat samassa linjassa. Nouse rauhallisesti ylös. Pidä selkä seinää vasten koko liikkeen ajan.

Aloita liike pienillä kyykyillä varmistaen, että pääset sujuvasti takaisin ylös. Mitä matalammalle kyykistyt, sitä haasteellisempi liike on suorittaa. Voit tehdä liikkeen myös ilman vastuskuminauhaa.

Aloita liike 10 toistolla ja lisää toistokertoja oman jaksamisesi mukaan.