

Lonkan harjoitteet - Taso 1

Lonkan koukistajan ja etureiden venytys



Seiso hyvässä ryhdissä, toinen jalka tuettuna jakkaran päälle.

Pidä koukistettu jalka paikoillaan ja työnnä lantiota kevyesti eteenpäin. Venytyksen pitäisi tuntua etureidessä ja lonkan etuosassa.

Venytä noin 30 sekuntia. Toista venytys molemmilla jaloilla.

Tuolille kyykistyminen



Seiso tuolin edessä jalat lantionleveyisessä haara-asennossa. Pidä kädet lantiolla tai rinnan päällä ristissä.

Kyykisty hallitusti kohti tuolia, mutta älä istuudu kokonaan. Kun takareidet hipaisevat tuolia, nouse rauhallisesti takaisin ylös. Pidä paino tasaisesti molemmilla jaloilla koko liikkeen ajan. Mitä matalampi tuoli on, sitä haasteellisempi liike on suorittaa.

Aloita liike 10 toistolla ja lisää toistokertoja oman jaksamisesi mukaan.

Lonkan ulkokierto harjoite 1



Asetu kylkimakuuasentoon ja koukista polvet. Aseta päällimmäinen käsi kevyesti lantiolle.

Kierrä päällimmäistä jalkaa ylöspäin pitäen jalkaterät yhdessä. Laske jalka takaisin alkuasentoon. Huolehdi koko liikkeen ajan, että selkä pysyy suorana ja lantio ei kierry jalan mukana.

Aloita liike 10-15 toistolla ja lisää toistokertoja oman jaksamisesi mukaan. Muista tehdä harjoitus myös toisella jalalla.

Lantionnosto



Asetu vuoteelle tai lattialle selinmakuulle. Koukista jalat. Pidä kädet rennosti vartalon vierellä.

Purista pakarat yhteen ja nosta lantio rauhallisesti ja tasaisesti irti alustasta. Pidä jännitys noin 5 sekunnin ajan. Laske lantio rauhallisesti alas.

Aloita liike 5-10 toistolla ja lisää toistokertoja oman jaksamisesi mukaan.

Haastetta harjoitukseen saat nostamalla muutamia kertoja jalkapohjia vuorotellen irti alustasta lantion ollessa ylhäällä. Lantion tulee pysyä suorassa jalkojen nostelun ajan.