

Lonkan harjoitteet - Taso 2

Syväkyökky vastuskuminauhan kanssa



Seiso hyvässä ryhdissä jalat lantion leveyisessä haara-asennossa vastuskuminauha polvien ympärille sidottuna.

Jännitä polvien ulkosivuja voimakkaasti kuminauhaa vasten. Kyykisty hitaasti sen verran, että kantapäät eivät irtoa lattiasta.

Pidä paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Huolehdi, että varpaat ja polvet osoittavat samaan suuntaan ja alaselän luonnollinen notko säilyy koko liikkeen ajan. Nouse rauhallisesti ylös jännittäen lopuksi pakarat kevyesti yhteen. Oikaise selkä suoraksi.

Voit tehdä liikkeen myös ilman vastuskuminauhaa.

Aloita liike 10 toistolla ja lisää toistokertoja oman jaksamisesi mukaan.

Tasapainoharjoitus - yhdellä jalalla seisominen



Seiso hyvässä ryhdissä. Hae keskivartalosta tukea jännittämällä kevyesti vatsalihaksia. Ota tarvittaessa tukea esim. tuolin selkänojasta.

Nosta toista jalkaa polvi koukussa eteen. Yritä säilyttää tasapaino yhdellä jalalla seisten 30 sekunnin ajan, mahdollisimman kevyellä tuella.

Aloita liike 5 toistolla ja lisää toistokertoja oman jaksamisesi mukaan. Tee harjoitus molemmilla jaloilla.

Harjoittele tasapainoa useasti päivässä. Haastetta harjoitukseen saat seisomalla pehmeämmällä alustalla, esim. tyynyn tai patjan päällä.

Lonkan ulkokierto harjoite 2



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

Kierrä päällimmäistä jalkaa ylöspäin painaen samalla alemman jalan polvea alustaa vasten. Anna nilkkojen irrota alustasta ja pidä jalkaterät yhdessä koko liikkeen ajan. Säilytä asento noin 5 sekunnin ajan ja laske jalat takaisin alkuasentoon. Huolehdi koko liikkeen ajan, että selkä pysyy suorana eikä lantio kierry jalkojen mukana.

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

Lantion nosto pallon tai tuolin avulla



Asetu lattialle selinmakuulle. Nosta jalat tuolin ja jumppapallon päälle. Hae keskivartalosta tukea jännittämällä kevyesti alavatsan lihaksia.

Purista pakarat yhteen ja nosta lantio rauhallisesti ja tasaisesti irti alustasta. Pidä jännitys hitaasti viiteen laskien.

Aloita liike 10 toistolla ja lisää toistokertoja oman jaksamisesi mukaan.