

## Lonkan harjoitteet - Taso 3

### Askellus jalannostolla



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

Astu oikealla jalalla korokkeelle, ponnista ylös ja nosta vasen 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.

### Tasapainoharjoitus - dynaaminen



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 vartalon kallistua eteen.

Toista 3-5-kertaa rauhalliseen tahtiin.

Tee liikesarja myös toisin päin.

### Lonkan ulkokiertoarjoite 3



Istu tuolilla, nilkka toisen polven päällä. Paina kevyesti polvea kohti lattiaa ja pidä kyseinen asento noin 30 sekuntia.

Toista 2-3 kertaa molemmilla jaloilla.

### 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 ja lisää toistokertoja oman jaksamisesi mukaan.