

Polven harjoitteet - Taso 1

Minikyykky



Seiso lantionleveyisessä haara-asennossa selkä suorana.

Pidä paino tasaisesti molemmilla jaloilla ja huolehdi, että varpaat ja polvet osoittavat samaan suuntaan koko liikkeen ajan. Kyykisty hitaasti. Kyykisty vain sen verran, että kantapäät eivät irtoa lattiasta. Nouse rauhallisesti ylös jännittäen lopuksi pakarat kevyesti yhteen. Oikaise selkä suoraksi.

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

Varpaille nousu



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

Nouse varpaille ja hae tasapaino. Yritä säilyttää tasapaino varpailla seisten 30 sekunnin ajan mahdollisimman kevyellä tuella.

Aloita liike 10-15 toistolla ja lisää toistokertoja oman jaksamisesi mukaan. Harjoittele tasapainoa useasti päivässä.

Etureiden venytys



Seiso hyvässä ryhdissä. Tukeudu toisella kädellä esim. tuolin selkänojaan. Koukista venytettävän puolen polvi ja kierrä pyyhe tai vastuskuminauha nilkan ympäri.

Pidä kiinni pyyhkeestä ja vedä nilkka kohti pakaraa. Tunne venytys etureidessä. Älä päästä selkää notkolle. venytä noin 30 sekuntia.

Toista venytys 1-2 kertaa molemmilla jaloilla.

Takareiden venytys



Istu tuolilla toinen jalka ojennettuna eteen suoraksi.

Vedä kevyesti nilkka koukkuun. Aseta kädet reiden päälle. Nojaa selkä suorana eteen ojennetun jalan päälle. Muista pitää selkä suorana koko venytyksen ajan.

venytä noin 30 sekuntia. Toista venytys 1-2 kertaa molemmilla jaloilla.