

Polven harjoitteet - Taso 2

Askeetus



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

Astu oikealla jalalla korokkeelle, ponnista ylös ja tuo vasen jalka korokkeelle viereen. Astu oikealla jalalla takaisin lattialle ja tuo vasen viereen. Anna käsien heilua luontevasti vartalon vierellä.

Jatka reipasta askellusta oikealla jalalla ponnistaen 10-15 kertaa. Tee harjoitus myös vasemmalla jalalla ponnistaen. Lisää toistokertoja oman jaksamisesi mukaan.

Syväkyykky 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.

Tasapaino - dynaaminen



Seiso hyvässä ryhdissä. Hae keskivartalosta tukea jännittämällä kevyesti vatsalihaksia.

Kurota toisen jalan varpailla pitkälle eteen, kosketa varpailla lattiaan ja palauta jalka tukijalan viereen. Toista liike sivulle ja taakse.

Niiaa kurotuksen aikana tukijalalla kevyesti, mutta pidä tukijalan polvi ja varpaat samaan suuntaan.

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