

Polven harjoitteet - Taso 3

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 ylävartalon kallistua eteen.

Toista 3-5 kertaa rauhalliseen tahtiin.

Tee liikesarja myös toisin päin.

Askelkyykky taakse



Seiso hyvässä ryhdissä. Hae keskivartalosta tukea jännittämällä kevyesti vatsalihaksia ja pidä tämä jännitys koko liikkeen ajan.

Ota toisella jalalla askel taakse ja kyykisty. Nouse ylös ja nosta taakse viety jalka polvi koukussa eteen. Toista liike: ota uusi askel taakse, kyykisty ja nosta polvi eteen. Huolehdi koko liikkeen ajan, että varpaat ja polvet osoittavat samaan suuntaan.

Aloita liike 10-15 toistolla ja lisää toistokertoja oman jaksamisesti mukaan. Tee liike molemmilla jaloilla.