

LIKKUVUUSHARJOITE

10.1.2022 - 7.3.2022

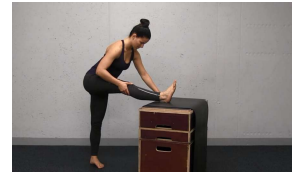
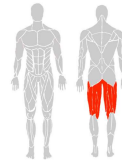
Osio 1 | 7 liikettä

Osion ohjeet

Muista lämmitellä vähintään 5 minuuttia ennen liikkuvuusharjoittelun aloittamista.

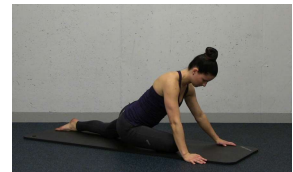
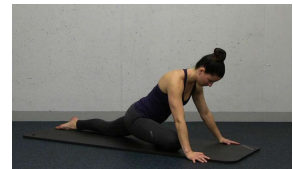
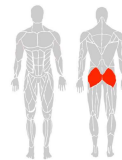
Takareisivenytys korokkeella lantion kierrolla

1. Aseta toinen jalka korokkeelle, varpaat ylöspäin suuntautuneina.
2. Käännä tukijalkaa sisäänpäin ja hengitä sisään.
3. Kierrä lantiota venytettävän jalan puolelle kunnes tunnet venytyksen reiden takaosassa. Hengitä samalla ulos.
4. Palauta lantio takaisin suoraksi sisään hengittäen.
5. Tee haluamasi määrä toistoja ja toista liike toiselle puolelle.



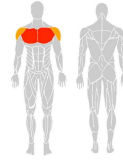
Pakaravenytys maassa lantion kierrolla

1. Asetu konttausasentoon ja vie toinen jalka vartalon etupuolelle. Käännä jalkaa sisäänpäin ja aseta sääri alustaa vasten, polvikulma noin 90 asteeseen. Hengitä sisään.
2. Käännä lantiota niin, että vartalo osoittaa kohtisuoraan eteenpäin ja tunne venytys pakaralan alueella. Hengitä samalla ulos.
3. Päästä lantio kiertymään takaisin sivulle sisään hengittäen.
4. Tee haluamasi määrä toistoja ja toista liike toiselle puolelle.



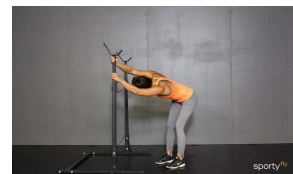
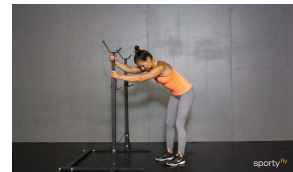
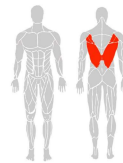
Rintalihasten venytys seisten ylävartalon kierrolla

1. Seiso haara-asennossa kasvot seinään päin ja aseta kämmenet seinää vasten kasvojen korkeudelle, sormet ylöspäin suuntautuneina. Pidä käsivarret hieman koukussa.
2. Kierrä ylävartaloa toiselle puolelle kunnes tunnet venytyksen rintakehässä. Hengitä samalla ulos.
3. Kierrä ylävartalo takaisin seinää kohti sisään hengittäen ja toista liike toiselle puolelle.
4. Toista liike toiselle puolelle.



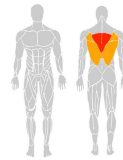
Leveän selkälihaksen venytys seisten

1. Tartu molemmilla käsillä edessä olevaan telineeseen.
2. Vie polvet kevyesti koukkuun ja nojaa taaksepäin. Päästä hartiat rennoiksi.
3. Kierrä vartaloa sivulle, kunnes tunnet venytyksen kiertyvän käden puolella, yläselän lihaksissa.
4. Pidä venytysasento rauhallisesti hengittäen ja toista venytys toiselle puolelle.



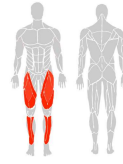
Lapaluun lähentäjien venytys istuen

1. Istu lattialle. Koukista polvea ja tartu vastakkaisella kädellä kiinni jalkaterän ulkosyrjästä.
2. Uloshengityksellä päästä venytettävän puolen käsi rennoksi niin että lapaluu liukuu sivulle ja yläselkä pyöristyy. Tehosta venytystä polvea ojentuen ja anna pään laskeutua rennoksi alas.
3. Sisäänhengityksellä kevennä venytystä polvea koukistaen ja päästä vartalo ojentumaan takaisin keskiasentoon.
4. Jatka hengityksen tahdissa pumpaten ja toista liike toiselle puolelle.



Etureiden ja lonkan koukistajien venytys seinää vasten

1. Asetu toispolviseisontaan seinän lähelle ja koukista toisen jalan polvi niin, että saat jalkaterän päällisen tuettua nilkka ojennettuna seinää vasten. Laita lattialla olevan polven alle pehmuste tai tee liike jumppamaton päällä.
2. Hengitä ulos ja työnnä samanaikaisesti lantiota taaksepäin tukijalan polvea ojentaen, kunnes tunnet venytyksen koukussa olevan jalan reiden ja lonkan etuosan lihaksissa. Tehostaaksesi venytystä pyri oikaisemaan alaselän notkoa kääntämällä lantiota ylöspäin.
3. Palauta itsesi takaisin lähtöasentoon samalla sisään hengittäen.
4. Toista venytys uloshengityksen rytmiin.



Lonkan koukistajien venytys toispolviseisonnassa

1. Asetu toispolviseisontaan etujalan sääri pystysuoraan ylöspäin ja takajalan sääri kokonaan alustaa vasten. Vedä napaa sisään.
2. Hengitä sisään ja uloshengityksen aikana paina lantiota etuviistoon alaspäin ja käännä sitä ylöspäin. Jännitä samanaikaisesti takimmaisen jalan pakaraa kunnes tunnet venytyksen takimmaisen jalan reiden yläosassa. Hengitä samalla ulos.
3. Palauta itsesi takaisin lähtöasentoon, päästä lantio kääntymään neutraaliasentoon ja hengitä sisään.
4. Toista venytys toiselle puolelle.

