



TREENIVARTTI 6 - liikkuvuus

OHJEET:

Aloita harjoittelu lämmittämällä esimerkiksi kävellen tai pyöräillen. Tämän päivän liikkuvuusharjoitukseen sopii hieman pidempikin aerobinen lämmittely.

Päivän liikkuvuus liikkeet tehdään dynaamisina venytyksinä, eli pysymme jatkuvasti hitaassa liikkeessä sen sijaan että pysähtyisimme venytykseen pitkäksi aikaa. Tee liikkeet vuorotellen omassa rauhallisessa tahdissa yhteensä 3 kierrosta. Lepää tarvittaessa liikkeiden välissä.

1. Lonkankoukistaja



Asetu puolittaiseen polviseisontaan. Työnnä lantio eteen ja kurota käsi pitkälle yläviistoon etummaisesta polven kanssa samaan suuntaan.

TOISTOT: 10

2. Takaketju



Asetu syvään kyykkyyyn ja aseta kädet jalkaterien päälle. Nosta pakarot kohti kattoa edelleen jaloista kiinni pitäen.

TOISTOT: 10

3. Alaspäin katsova koira



Asetu punnerrusasentoon. Nosta pakarot kohti kattoa ja työnnä pää käsien väliin.

TOISTOT: 10

4. Rintarangan kierto



Asetu konttausasentoon. Kierrä käsi ensin kainalon alta pitkälle ja sen jälkeen avaa rinta kiertäen käsi kohti kattoa. Anna katseen seurata liikettä.

TOISTOT: 10