

Prepared by: Tiina Kukonlehto
Date: 10.05.2017 07:59



- Istuen/seisten ilman kenkiä
- Pyöritä nilkkaa ja vaihda välillä suuntaa



- Heilauta rennosti jalkaa suorana eteen ja taakse
- Sen jälkeen edessä sivulta sivulle
- Voit ottaa tarvittaessa tukea



- Seisten
- Rullaa selkä pyöreäksi ja kädet kohti lattiaa
- Pysähdy hetkeksi alas
- Rullaa takaisin ylös



- Työnnä käsiä vuorottain kohti kattoa
- Venytä ylös nostetun käden kylkeä
- Voit samalla hieman taivuttaa kroppaa nostetun käden vastakkaiselle puolelle
- Tee lopuksi käsien heilautukset puolelta toiselle, rennosti

- Tee rentoja lyönnejä eteen vuorokäsin
- Anna vartalon kiertyä rennosti lyönnin mukana (lyöjäkäden puoleinen kylki liikkuu eteenpäin)



- 1 käsi kerrallaan
- Pyöritä rennosti kättä ja vaihda välillä suuntaa
- Tee sama toiselle kädelle



- 2 kättä
- Pyöritä ensin käsiä samaan suuntaan ja vaihda välillä suuntaa
- Pyöritä sen jälkeen käsiä vastakkaisiin suuntiin



- Heilauta käsiä rennosti vaakatasossa eteen ja taakse
- Keskivartalo voi liikkua kevyesti liikkeen mukana



- Vatsa- tai kylkimakuulla
- Ota toisella kädellä nilkasta kiinni ja vedä kantapäätä kohti pakaraa
- Kyjlellä ollessa ojenna samalla lantiota kevyesti eteenpäin





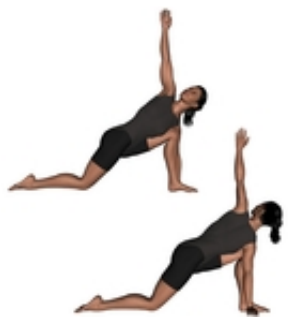
- Toispolviseisonnassa
- Vies takapuoli pitkälle
- Käännä häntä koipien väliin (takapuoli keinahtaa alle ja selkä pyöristyy hieman)
- Paina lantio etualaviistoon
- Jos ei tunnu yhtään missään ja etureidet ei iole jumissa voi ottaa takajalan nilkasta kiinni



- Suorita venytys konttausasennossa
- Kurota toisella kädellä suoraan eteenpäin niin, että tunnet venytyksen yläselässä
- Vie toinen käsi vartalon alta sivulle samalla kiertäen yläselkää käden suuntaan



- Vatsamakuulla, kädet auki sivuilla
- Tuo jalka toisen yli kohti vastakkaista kättä
- Käännä katse nostetun jalan puolelle
- Tee sama toiselle puolelle.



- Pitkässä toispolviseisonnassa
- Kierrä ylävartaloa puolelta toiselle käsien ja katseen seuratussa mukana
- Pyri pitämään selkä suorana (eli vältä selän voimakasta pyöristymistä)



- Selinmakuulla, toinen jalka seinässä/lattialla
- Vie nilkka toisen reiden päälle
- Tehosta liikettä painamalla kädellä polvesta
- Pyri pitämään selkä tasaisena lattiaa vasten



- Punnerra vatsamakuulta ylävartaloa ylöspäin joko kyynerpää tai kämmenet maassa
- Voit pitää pakarot rentoina tai kevyesti jännitettyinä
- Nouse niin ylös kuin tuntuu mielekkäältä



- Konttausasennossa
- Ota toisen käden ranteesta kiinni / vie toinen käsi pitkälle eteen ristii
- Vie painoa toiselle puolelle niin, että tunnet venytyksen
- Voit myös laskea takapuolta samalla kantapäitä kohti

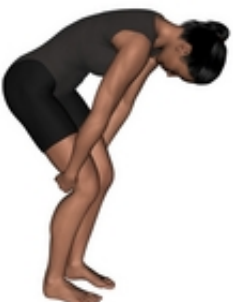


- Kyljin makuulla ylempi jalka 90 astetta
- Alempi käsi polven päällä
- Ylempi käsi suoraan edessä
- Tee ylemmällä kädellä etukautta maata pitkin ympyrä pään taakse ja selän taake
- Voit pysäyttää makeaan paikkaan tai toistaa liikkeen heti uudestaan

Lopussa



Kumarru seisoma-asennosta eteenpäin ja ota varpaiden alta käsillä kiinni. Laskeudu kyykkyyyn muistaen lannerangan hyvä hallinta. Ojenna polvet pitäen edelleen varpaiden alta käsillä kiinni.



- Seisten, etukumarassa asennossa, molemmat jalat koukussa
- Ota molemmilla käsillä polvitaiteiden takaa kiinni ja pyöristä yläselkää
- Voit tehostaa liikettä hengittämällä keuhkoihin kattoa kohti



- Taivuta ylävartaloa kevyesti taakse päin taaksepäin ojentamalla lonkkia eteenpäin
- Tue käsillä lantioluiden kohdalta takapuolelta
- Vie liike nii pitkälle kuin se tuntuu mielekkäältä ja hallitulta



- Suorita harjoite selinmakuulla/istuen
- Nosta jalat seinää vasten / istu selkä suorana ja nojaa kevyesti eteenpäin



- Selinmakuulla
- Jalat haara-asennossa seinää vasten
- Keventäminen nostamalla reisiä kevyesti käsillä ylöspäin
- Tehostaminen painamalla käsillä reisiä kevyesti alaspäin



- Istuen, toinen jalka koukussa
- Ota vastakkaisella kädellä koukussa olevan jalan jalkaterästä kiinni ja vie painoa taaksepäin
- Voi tehostaa liikkettä ojentamalla nilkkaa / viemällä jalkaa enemmän sivulle



- Istu leveässä haara-asennossa
- Laita toinen jalka koukkuun
- Laita suoran jalan puoleinen kyynerpää reiden sisäpuolella ja toisella kädellä tavoittele suoran jalan nilkkaa



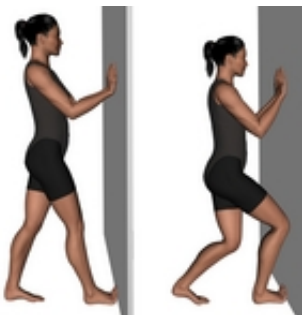
- Vie toinen käsi kyynärniveli koukussa takaviistoon seinälle/kulmaukseen
- Kierrä vartaloa kädestä pois päin
- Voit vaihdella kyynärpäin korkeutta (alle hartialinjan, hartialinjalla, hartialinjan ylä)



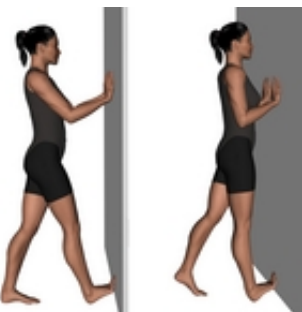
- Vie toinen käsi suorana sivulle vartalon eteen
- Paina toisella kädellä itseesi päin kyynerpään yläpuolelta



- Vie kyynärpäät ristiin ja ota alempana olevalla kädellä toisen ranteesta kiinni
- Laske hartiat alas ja tarvittaessa nosta kyynerpäitä kevyesti ylöspäin



- Nosta varpaat ylös seinää vasten
- Pidä jalkapohja alustalla ja tuo polvea kohti seinää



- Toinen jalka seinää vasten varpaan mahdollisimman ylös
- Polvi aavistuksen koukussa (eli lähes suorana, muttei lukossa)
- Nojaa lantiota seinää kohti



- Kontallaan tai seisten
- Paina kämmenselät kohti seinää/lattiaa
- 1) sormet ylös/eteenpäin
- 2) sormet alas/taaksepäin
- 3) sormet sivuille
- 4) sormet sisäänpäin
- Kaikissa asennoissa liikuta painoa kevyesti sivulta sivulle hetken aikaa



- Tee rauhallisesti niskan sivutaivutus ja tuo takaisin
- Jos venytys ei tunnut voit tehostaa tuomalla käden pään päällä tai venyttämällä venyvän puolen kättä lattiaa kohti



- Paina kädellä kevyesti solisluun kohdalta
- Katso vastakkaisen olan yli, kallista päätä kevyesti takaviistoon.



- Kaularangan eteentaivutus
- Vie rauhallisesti leukaa kohti rintaa ja tuo takaisin alkuasentoon