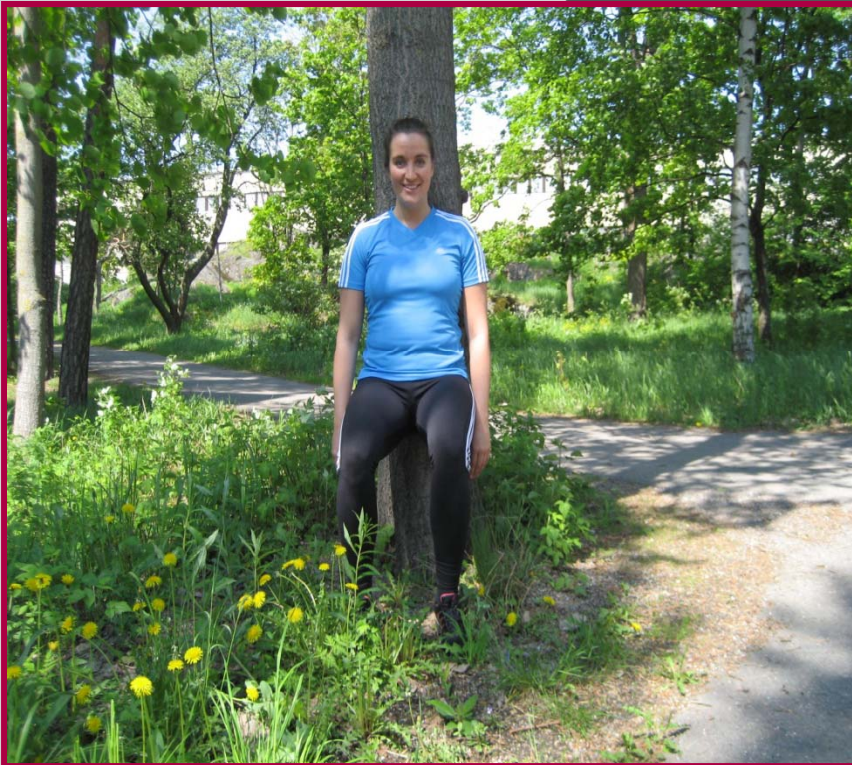


LIIKU JA VOI PAREMMIN

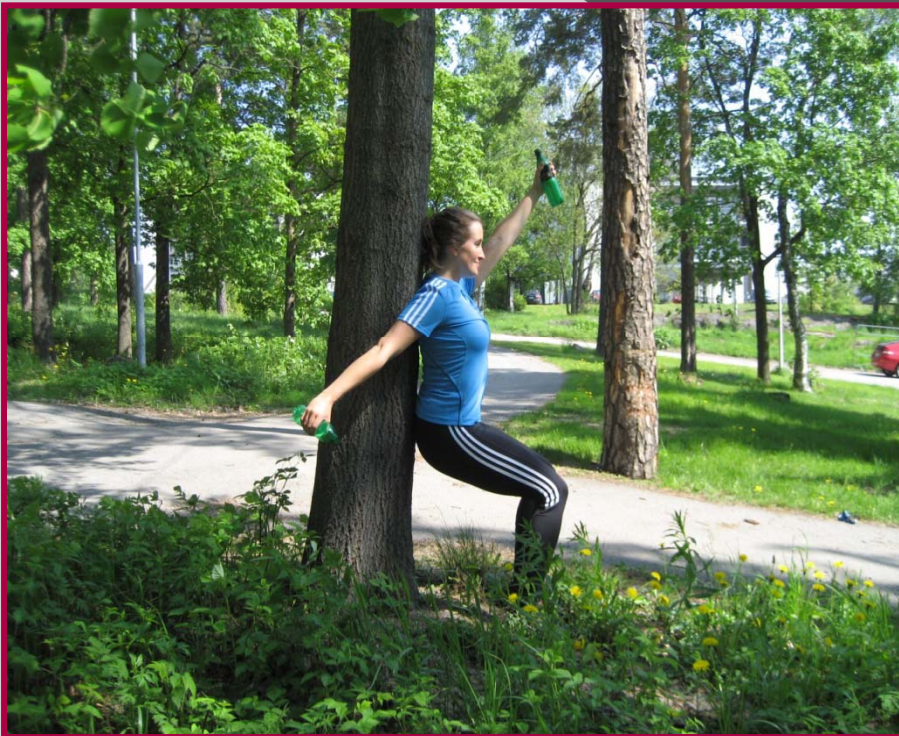
- LIIKU PUOLI TUNTIA PÄIVITTÄIN
- PYRI HENGÄSTYMÄÄN JA HIKOILEMAAN LIKKUESSASI 2-3 KERTAA VIIKOSSA
- PIDÄ HUOLTA LIHASKUNNOSTASI.
- YKSINKERTAISET LIIKKEET OVAT HELPOSTI TOTEUTETTAVISSA MATKALLA, LUONNOSSA, KOTONA JA MISSÄ VAIN SATUT OLEMAAN.
- TEE LIIKKEET HUOLELLA JA MUISTA HENGITTÄÄ RAUHALLISESTI LIIKKEIDEN AIKANA. LIIKKEIDEN EI PIDÄ AIHEUTTAA KIPUA, MUTTA LIHASTEN VÄSYMINEN ON TOIVOTTAVAA.
- LIIKKEITÄ ON HYVÄ TEHDÄ 3-4 KERTAA VIIKOSSA. KUN LIIKKEET ALKAVAT TUNTUA HELPOILTA, LISÄÄ KÄSIIN PAINOT TAI NOSTA TOISTOJEN MÄÄRÄÄ.

Reisi- ja pakaralihasliike



- Nojaa seinää/puuta vasten selkä, pakarat ja pää kiinni puussa.
- Supista vatsalihakset, hengitä rauhallisesti ja pidä hartiat alhaalla.
- Koukista polvia (polvet 90 asteen kulmaan, nilkat polvien takana).
- Pidä jännitys ja nouse lähtöasentoon.
- Toista liike 10–20 kertaa.

Ryhti- ja reisilihasliike



- Ala-asennossa ojenna rauhallisessa tahdissa vuoroin oikeata ja vasenta yläraajaa eteen ylös ja taakse alas.
- Palaa takaisin alkuasentoon.
- Toista liike 10 kertaa.
- Saat liikkeeseen enemmän tehoa ottamalla käsiisi painot.

Vatsalihasliikkeet



- Kädet niskan takana, jätä leuan alle nyrkin kokoinen väli rintakehään.
- Alaraajat tuolin päällä 90 asteen kulmassa tai ilmassa.
- Nosta pää ja hartiat alustalta, pidä jännitys 5 sekuntia ja palaa alkuasentoon.
- Toista liike 10–20 kertaa.

Vinojen vatsalihasten liike



- Pidä jalat tuolin päällä 90 asteen kulmassa tai alustalla polvet koukussa alaraajat lantioleveydellä.
- Nosta pää ja hartiat alustalta ja kierrä kyynärpäätä ja ylävartaloa kohti vastakkaista lantiota.
- Pidä jännitys 5 sekuntia.
- Toista liike 10–20.

"Hännänheilutus-liike" Alavatsan lihasten liike



- Kohota pää ja hartiat alustalta.
- Pidä polvet koukussa ja yhdessä, jalat irti alustalta.
- Nosta pakarot aavistuksen irti alustalta ja kierrä lantiota puolelta toiselle.
- Toista liikettä 6-10 kertaa kolmesti.
- Rentoudu sarjojen välillä.

"Kaarnavene"-liike, selkälihasliike



- Nosta ylävartalo ja alaraajat irti alustalta. Pidä niska pitkänä ja katso alas kohti maata.
- Vedä napa sisään, jotta saat vatsalihakset tukemaan selkää.
- Pidä jännitys 5 sekuntia.
- Toista liike 10 – 20 kertaa.

"Kaarnavene"-liike, selkälihasliike



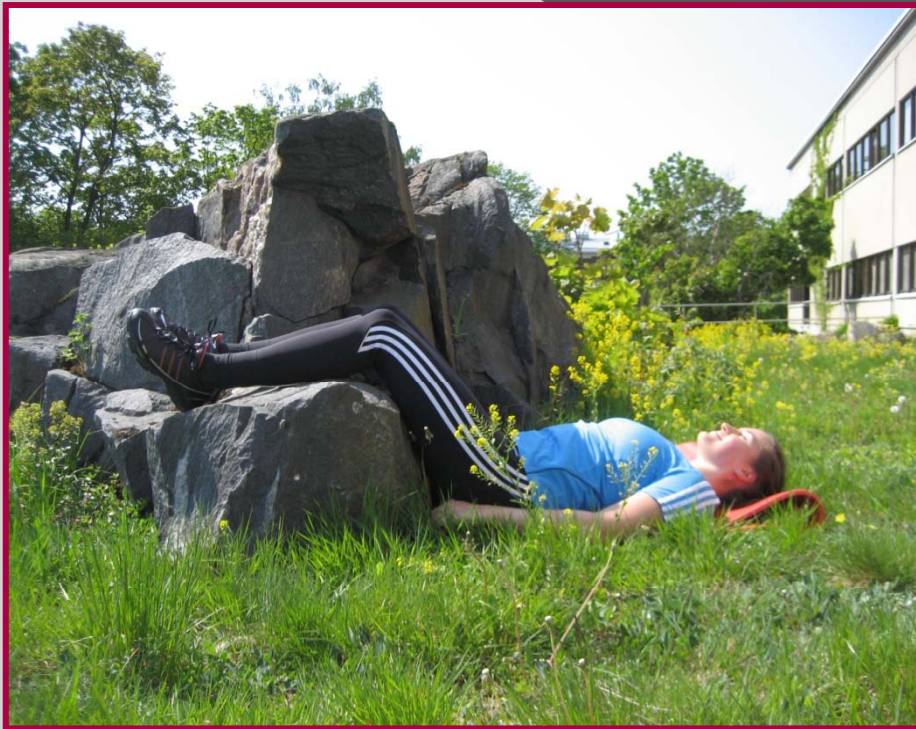
- Ylävartalo ja alaraajat irti alustalta.
- Pidä niska pitkänä ja katso alas kohti maata.
- Vedä napa sisään jotta saat vatsalihakset tukemaan selkää.
- Vie yläraajat sivukautta vartalon jatkeeksi.
- Pidä jännitys 3-5 sekuntia.
- Toista liike 10 kertaa

Yläselän ryhtiliike



- Seiso tukevasti polvet ja lonkat hieman koukussa, vatsa tiukkana.
- Kierrä kuminauha oksan/ovenkahvan tms. ympärille ja vedä kynärpäät koukkuun vartalon viereen.
- Nipistä lapaluut yhteen. Palaa hitaasti alkuasentoon.
- Toista liikettä 20 -30 kertaa.
- Voit myös tehdä liikkeen niin että pidät kynärpäät koukussa 5 sekunnin ajan ja toistaa liikettä 10 kertaa.

Lepoasento



- Harjoitusten lopuksi on hyvä lepuuttaa kehoa 15–20 minuutin ajan.
- Nosta alaraajat koukkuun tukevalle alustalle niin että polvet ja lonkat ovat noin 90 asteen kulmassa.