



Kyykäten kuntoon

Helppo kotijumppaohjelma viikot 1–5

Suositus on tehdä harjoitus kaksi kertaa viikossa.

Toista liikkeitä 10–12 kertaa tai 1–2 minuuttia.

Tee 1–2 kierrosta.

Reipas marssi seisten 1–2 min



Seiso pienessä haara-asennossa
kädet vartalon vieressä. Marssi
reippaaseen tahtiin nostaen polvia
reilusti ylös. Anna käsien liikkua
vapaasti eteen ja taakse. Liike nostaa
sykettä. Kuuntele omia tuntemuksiasi
liikkeen aikana.

Hiihtäen tasatyönnöllä 1–2 min



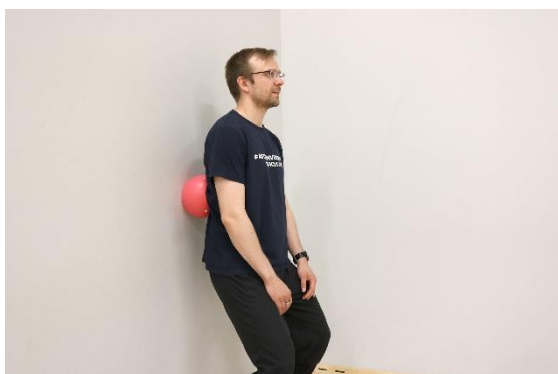
Seiso lantionleveyisessä haara-
asennossa polvet hiukan koukussa
kädet rentona vartalon vieressä.
Jousta polvista ja heiluta käsiä
yhtäaikaisesti eteen ja taakse. Tee
liike rennosti käyttäen laajoja
liikeratoja.

Itään ja länteen liike, 10–12 toistoa per jalka



Seiso hyvässä ryhdissä ja ota tarvittaessa tukea edestä tai sivulta. Nosta jalka suorana sivulle ja laske alas. Tee liike vuorotellen molemmilla jaloilla. Vie jalka sivulle hieman kantapää edellä ja pidä selkä suorana.

Kaivopumpulla pumpaten, 10–12 toistoa



Asetu seisomaan seinää vasten pallo ristiselän kohdalla, jaloissa pieni haara-asento. Kyykisty ja ojennu nojautuen palloon ikään kuin pumpppaisit vettä kaivosta. Kyykisty ja ojennu useita kertoja (sarja). Pidä tauko ja tee sarja uudelleen. Varmista, että polvet ovat varpaiden suunnassa.

Mäkihyppääjä, 10–12 toistoa



Seiso lantionleveyisessä haara-asennossa. Koukista polvet, pidä kädet vartalon vieressä. Ojenna polvet reippaasti suoriksi ja tuo kädet etukautta ylös. Ojenna lantio suoraksi yläasennossa. Pidä polvet ja varpaat samassa suunnassa. Mitä syvemmälle kyykkäät, sitä haastavampi liike on.

Lonkan ojennus vastuksella. 10–12 toistoa per jalka



Seiso tuolin takana kuminauha nilkkojen ympärillä. Ota käsituki tarvittaessa tuolin selkänojasta. Kiristä kuminauhaa viemällä toinen jalka taakse. Jännitä hetken vastusta vastaan. Palaa hitaasti jarrutellen alkuasentoon. Säilytä hyvä ryhti koko liikkeen ajan. Polvia on hyvä pitää hieman koukussa.

Polvi ja käsi yhteen, 10–12 toistoa per jalka



Seiso lantionleveyisessä haara-asennossa. Nosta polvi ylös ja kosketa sitä vastakkaisella kädellä. Palaa alkuasentoon. Mitä korkeammalle nostat polven, sitä haastavammaksi liike muuttuu.

Jalan takaosan avaus, 10–12 toistoa per jalka



Seiso lantionleveyisessä asennossa tai istu. Astu pieni askel taaksepäin, työnnä lantio taakse ja kumarru eteen pitkällä, suoralla selällä. Tunne kevyt venytys jalan takaosassa. Tuo jalka toisen viereen ja toista toisella jalalla. Pidä asento ryhdikkäänä ja selkä suorana koko liikkeen ajan.

Selän ja hartioiden rentoutus nyrkkeillen, 10–12 toistoa



Seiso lantionleveyisessä haara-asennossa. Kumarru hieman alaviistoon, pidä polvet pehmeinä. Tee rentoja lyöntejä alaviistoon. Palaa alkuasentoon ja pyöräytä hartiat taakse. Pidä leuka lähellä rintaa, niska rentona.

Takareiden venytys istuen, 3–5 toistoa per jalka



Istu tuolin reunalla vasen jalka suorana edessä ja kantapää lattiassa. Paina kantapää alustaan, jännitä reisilihas ja taivuta vartaloa selkä suorana eteenpäin. Pidä venytettävän jalan nilkka koukussa liikkeen ajan. Voit halutessasi ottaa kiinni varpaista. Pidä venytys noin 30 sekuntia ja tee sama toisella jalalla.

Löydät harjoituksen mukana tehtävänä videona osoitteesta
ouka.fi/omaharjoittelu



Lisää vain
liike.
suomiliikkeelle.fi