



Kyykäten kuntoon

Vaativa kotijumppaohjelma viikot 6–10

Suositus on tehdä harjoitus kaksi kertaa viikossa.

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

Tee 1–2 kierrosta.

Reipas marssi tai juoksu hissuttaen 1–2 min



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

Kyykky soudulla, 10–12 toistoa



Kyykkää niin, että polvet joustavat varpaiden suuntaan. Noustessa jännitä pakarot ja kierrä ylävartaloa käden suuntaan. Tunne liike lapojen välissä.

Vuorikiipeily, 10–12 toistoa



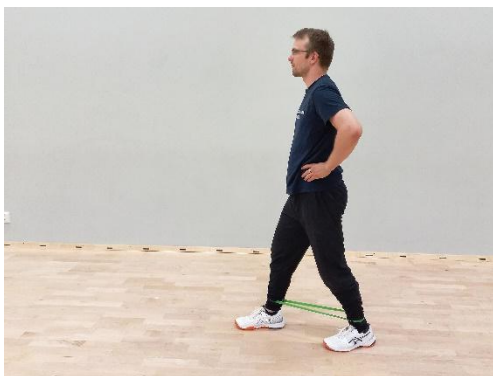
Seiso tai istu hyvässä ryhdissä. Kurkota samanaikaisesti oikea käsi ylös ja nosta vasenta polvea. Tee sama toisinpäin ikään kuin kiipeäisit kohti vuoren huippua.

Isonna tunnelia, 10–12 toistoa



Seiso haara-asennossa. Laita kuminauha nilkkojen ympärille. Astu toisella jalalla leveään haara-asentoon ja palauta jarruttaen lähtöasentoon. Tee toistoja ensin peräkkäin toisella jalalla ja vaihda sitten jalkaa. Pidä hyvä ryhti.

Eteen ja taakse, 10–12 toistoa



Laita kuminauha nilkkojen ympärille. Kävele pitkin askelin eteen- ja taaksepäin kuminauhaa venyttäen. Voit tehdä harjoituksen kaverin kanssa ja ottaa hänestä tukea.

Jalan pumppaus alas, 10–12 toistoa per jalka



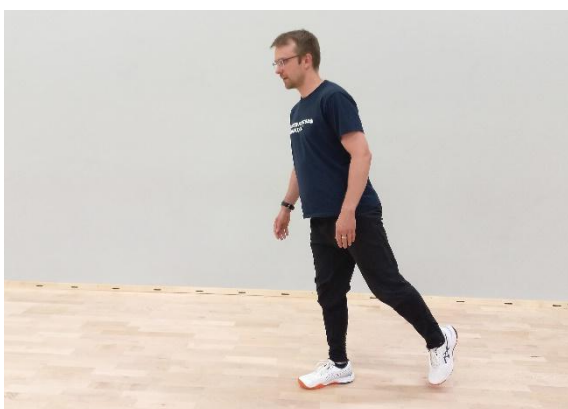
Seiso tuen lähellä, ota tuki tarvittaessa. Laita jalkapohja kuminauhaa vasten ja kuminauhan päät käsiin. Koukista polvi hitaasti ja työnnä jalka sitten suoraksi vastusta vasten. Tee molemmille puolille.

Jalkapohjien taputus, 10–12 toistoa per puoli



Nosta vasen jalka koukussa vartalon eteen ja kosketa oikealla kädellä jalkapohjaa. Toista toisella puolella. Vie sitten vasen jalka koukussa selän taakse ja kosketa oikealla kädellä jalkapohjaa. Toista toisella jalalla ja kädellä. Anna tukijalan joustaa.

Heiluri eteen-taakse



Seiso perusasennossa kädet lanteilla tai tuesta kiinni pitäen. Nosta jalka koukussa eteen ja heilauta rentona taakse. Tee muutamia toistoja ja vaihda jalkaa. Pidä vartalo mahdollisimman suorana.

Ylävartalon kierrot



Seiso jalat lantion leveydellä. Pidä kädet koukussa rinnan edessä ja kuvittele käsiisi suuri pallo. Kierrä koko ylävartalo "pallon" mukana ja seuraa käsiä katseella. Hengitä ulos kiertäessä ja sisään palauttaessa liikkeen keskelle. Liike on haastavampi leveämmässä asennossa.

Löydät harjoituksen mukana tehtävänä videona osoitteesta
ouka.fi/omaharjoittelu



Lisää vain
liike.
suomiliikkeelle.fi