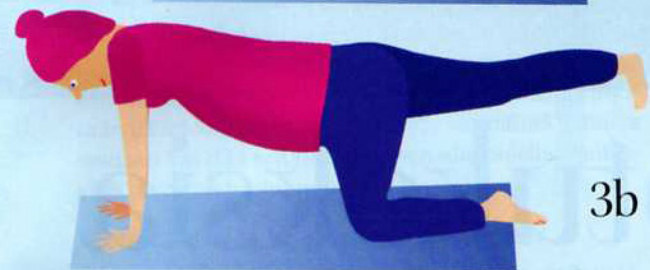




2. Kirjankannen avaus

Asetu oikealle kyljelle polvet vartalon edessä koukussa. Anna pään levätä oikean käden päällä ja ota vasemmalla kädellä tukea alustasta vartalon edestä. Supista lantionpohjan lihaksia ja aktivoi syvät vatsalihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa. Nosta päällimmäistä jalkaa koukussa ylös niin, että jalkaterät pysyvät koko ajan yhdessä. Nosta jalkaa vain sen verran kuin voit ilman, että selän asento muuttuu. Hengitä noston aikana ulos. Laske jalka rauhallisesti alas ja hengitä samalla sisään ja rentouta lantionpohja. Tee yhtä monta liikettä molemmille puolille.

Vahvistaa syviä vatsalihaksia ja lantionpohjan lihaksia sekä vakauttaa alaselkää.



3. Keskivartalon korsetin vahvistus

Asetu konttausasentoon käsivarret suoraan olkapäiden alapuolella ja polvet kohtisuoraan lonkkien alapuolella. Pidä pää selkärangan jatkeena, niska pitkänä, katse maassa ja hartiat rentoina. Aktivoi poikittainen vatsalihas vetämällä napaa kevyesti kohti selkärankaa. Ojenna oikea käsi vaakatasoon ja venytä sitä eteenpäin. Laske käsi rauhallisesti alas. Tee sama toisella kädellä. Pidä keskivartalo tiukkana, älä anna selän asennon muuttua liikkeen aikana.

Vuorottaisten käsien ojennusten jälkeen ojenna oikea jalka taakse ja venytä siihen pituutta. Laske jalka rauhallisesti alas. Tee sama toisella jalalla. Pidä taas keskivartalo tiukkana.

Vahvistaa selkälihaksia ja aktivoi keskivartalon syviä korsettilihaksia.

Haastavampi versio: ojenna ristikkäinen käsi ja jalka yhtä aikaa ylös.

4. Kyljen nosto

Asetu kyljinmakuulle oikean kyynärvarren varaan ja jalat polvista taakse koukistettuina. Pidä vasen käsi vartalon vasemmalla sivulla. Nosta lantiota niin ylös, että olet suorassa linjassa hartioista polviin. Pidä selkä keskiasennossa ja vatsalihakset tiukkoina. Pysyttele ylhäällä pari sekuntia ja laske lantio jarrutellen alas. Tee yhtä monta toistoa molemmille puolille.

Aktivoi keskivartalon syviä lihaksia sekä vahvistaa vinoja vatsalihaksia ja kyljen lihaksia.

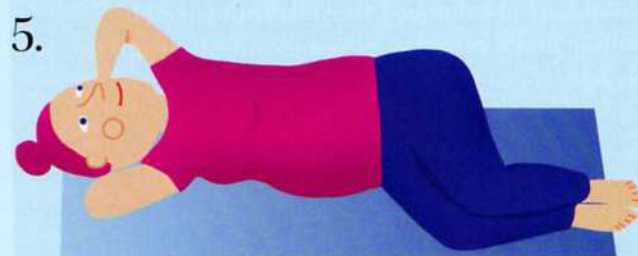


Haastavampi versio: ojenna vapaa käsi liikkeen aikana vartalon jatkoksi tai tee liike jalat suorina.

5. Rintarangan kierto

Asetu oikealle kyljelle ja vie jalat koukkuun vartalon eteen. Laita molemmat kädet koukkuun niskan taakse ja tuo kyynärpäät yhteen vartalon eteen. Avaa päällimmäistä kättä viemällä kyynärpäätä vartalon toiselle puolelle kohti lattiaa. Vie kyynärpäätä niin pitkälle kuin mahdollista ilman että keskivartalon tai lantion asento muuttuu. Älä irrota alimmaista kättä lattiasta, vain rintaranka kiertyy mukana ja pää seuraa liikettä. Tuo kyynärpäätä hallitusti takaisin eteen. Tee yhtä monta toistoa molemmille puolille. *

Lisää rintarangan liikkuvuutta.



Asiantuntijat: fysioterapeutit Milla Suomi ja Elina Vähäaho Kirppanoista, www.kirppanat.net