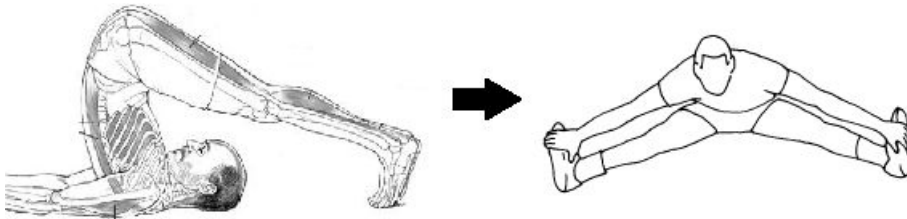


LIKKUVUUSHARJOITUS

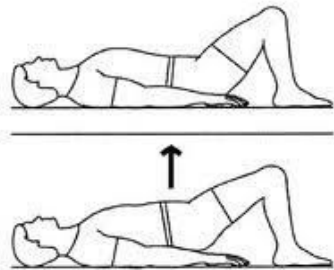
- Tee harjoitus 3 kertaa viikossa
- Kesto n 20-30min Tee kaikki liikkeet rauhallisesti ja huolellisesti.
- Liikkeet eivät saa tehdä kipeää. Hae kallistelemalla ja kääntyilemällä sopivaa asentoa ja keskity tuntemaan venytys oikeassa lihaksessa.
- HUONO LIKKUVUUS HIDASTAA KEHITYSTÄ

1. AITAJUOKSIJAN RULLAUS 5+5 –aitajuoksijan asento, kurotus varpasiin josta vatsan kautta pyörähdys toisen jalan venytykseen

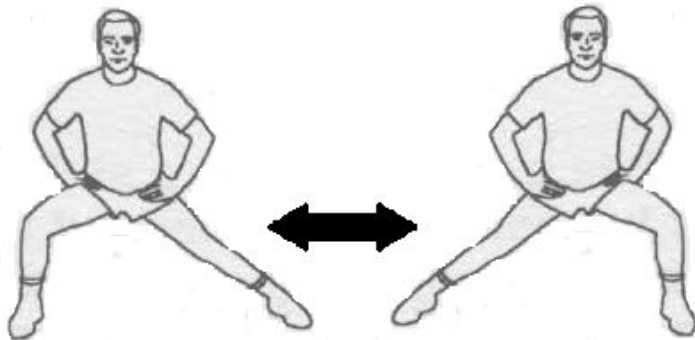
2. SELKÄ JA LÄHENTÄJÄT x 8 – ensin jalat pään taakse ja sieltä iso V venytys, pidä selkä suorana



3. LANTIONNOSTO X20 – rauhallinen tahti, pieni pito ylhäällä ennen kuin lasket alas. Tee vähintään 2 sarjaa.



4. LÄHENTÄJÄT x10+10 – jalat pysyy kokoajan kiinni maassa, venytettävä jalka suorana



5. LONKANKOUKISTAJA/PAKARA 10+10+10+10 – punnerrusasennossa, pidä keskivartalo jämmäkkänä. Jalka ulkopuolelle - jalanvaihto jonka jälkeen jalka sisäpuolelle



6. JALANHEILAUTUS SELINMAKUULLA 5+5 - Heilautetaan kumpaakin jalkaa vuoronperään kohti vastakkaista kättä niin, että jalka pysyy mahdollisimman suorana ja olkapäät pysyvät maassa.



7. JALANHEILAUTUS MAHALLEEN - Sama kuin edellinen mutta makuuasennossa
8. SELKÄLIHAS x20 – päinmakuulla vartalo suorana nosta jalat ja kädet ylös. Hetken pito, rauhallinen lasku maahan. Tee vähintään 3 sarjaa
9. punnerrus sarja 4-5-6, tee puhtaita punnerruksia ja pieni tauko välissä. Tee vähintään 2 sarjaa
10. Vatsapito selällään - ota notko pois selästä nostamalla vähän hartioita ja rutistamalla vatsan kohdalta alas - nosta jalat suorana vähän ilmaan - enjoy :). Pidä niin kauan kuin asento pysyy kasassa eli maksimit, vähintään kolme kertaa.
11. T- pito punnerruksen kautta, molemmat kyljet x15