

LÄMMITTELY JA KOORDINAATIO

1. Pieni alkulämmin

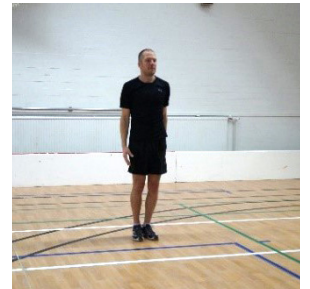
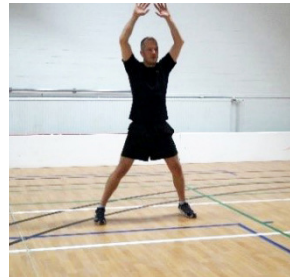
- Esim. reippaasti kävellen, hölkäten, kuntopyörällä, portaita tms. hyödyntäen.
- Noin 5 (-10) min.

Hyppelysarjoissa 2-4 voit tarvittaessa korvata hypyt kokonaan tai osittain reippailla askelluksilla.

2. Haara-perushyppy / askellukset

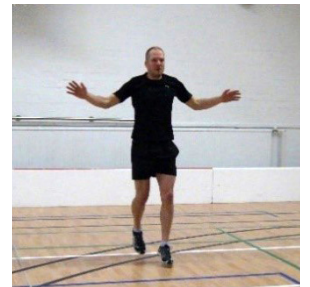
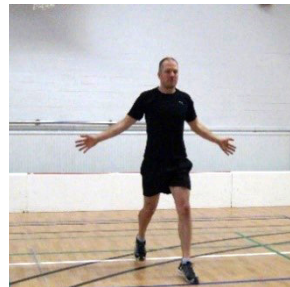
- Kädet liikkuvat sivulla suurella liikeradalla ylös ja alas.
- Tee 2 x 20 hyppyä.
- Pidä 10 s tauko sarjojen välissä.

Korvaa hypyt: tee liike askeltaen, oikea jalka sivulle auki vasen sivulle auki - oikea jalka kiinni, takaisin lantion alle, vasen oikean viereen jne.



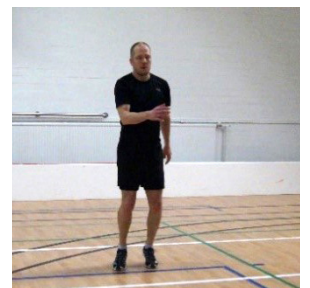
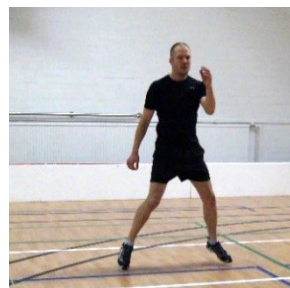
3. Sekahyppely A / askellukset

- Muunna haara-perushyppelyä niin, että kädet tekevät edelleen haara-perusliikettä.
- Mutta jalat tekevät hiihtohyppyä eteen taakse.
- Tee 2 x 20 hyppyä.
- Pidä 10 s tauko sarjojen välissä.
- Korvaa hypyt: tee liike askeltaen, oikea jalka eteen, vasen vierelle, oikea jalka taakse, vasen vierelle jne.



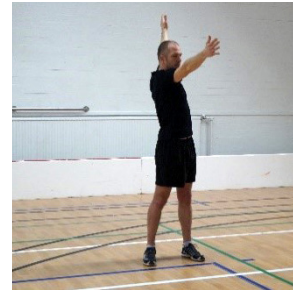
4. Sekahyppely B / askellukset

- Jatka hyppelyä, mutta vaihda käsien ja jalkojen liikeradat päinvastoin.
- Nyt jalat tekevät haara-perusliikettä, mutta kädet tekevät hiihtoliikettä eteen ja taakse.
- Tee 2 x 20 hyppyä.
- Pidä 10 s tauko sarjojen välissä.
- Korvaa hypyt kuten kohdassa 2.



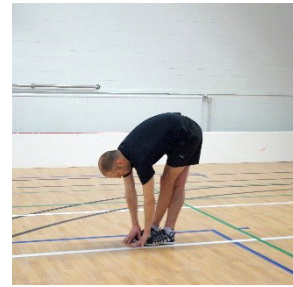
1. Suorien käsivarsien pyörittys

- Pyöritä ensin toista kättä 15 krt eteen- ja 15 krt taaksepäin ympäri.
- Toista sama toisella kädellä.
- Lopuksi pyöritä yhtä aikaa toista kättä eteen- ja toista taaksepäin 15 kertaa.
- Toista sama kädet toisinpäin 15 kertaa.
- Voit myös jatkaa askellusta käsien pyörittämisen aikana



2. Reiden takaosan ja alaselän dynaaminen venytys

- Seiso selkä suorana ja nosta toinen jalka toisen editse ristiin.
- Pidä polvesi suorana, pudota ylävartalosi rennoksi alas ja kurota käsilläsi kohti varpaita sitkein pumppaavin liikkein 10 (-20) kertaa.
- Toista sama jalat toisinpäin.
- Toista sarja molemmin puolin 2-3 kertaa.
- **Ole varovainen jos sinulla on matala verenpaine, selkäoireita ja/tai yliojentuvat polvet.**



3. Reiden lähentäjien dynaaminen venytys

- Istu selkä suorana lattialla.
- Koukista polvesi ja tuo kannat ja jalkapohjat yhteen samalla kun vedät jalkoja mahdollisimman lähelle itseäsi, polvet ovat kuin "perhosen siivet".
- Tartu nilkoistasi tai varpaistasi kiinni ja liikuta polviasi pienin, nopein ja pumppaavin liikkein ylös alas kuin "perhosen siipiä lepattaen".
- Voit tuntemustesi mukaan halutessasi lisätä liikkeeseen nopeutta ja voimaa painamalla polvia reippaasti alemmas.
- Ylläpidä selkäsi ja lantiosi hyvää ja tukevaa ojennusta koko venytyksen ajan.
- Tee pumppaavaa liikettä 20-30 kertaa; toista sarja 2-3 kertaa.



Tee kaikki dynaamiset venytykset aktiivisesti joustuen ja tuntemuksiasi kuunnellen, vältä repivää liikettä.

TASAPAINO JA KESKIVARTALON HALLINTA

1. Hallittu "lentokoneliike"

- Seiso selkä suorana molemmat jalkapohjat lattiassa.
 - Nosta toinen jalkasi suorana taakse lähes vaaka-asentoon ja kallista samalla ylävartaloasi eteen, siten että selän yläpinta on lähes vaakatasossa.
 - Käsivarret aukeavat sivuille kuin lentokoneen siivet ("lentävä asento").
-
- Seuraavaksi koukista tukijalan polvea ja samalla kosketa käsilläsi tukijalan nilkkaa.
 - Nouse takaisin "lentävään" asentoon.
 - Muista hallita keskivartaloasi lihasten avulla ("vedä napa selkärankaan") koko liikesarjan ajan.
 - Tee molemmilla jaloilla 2 x 5 + 5 sarja, pidä tauko sarjojen välissä.

