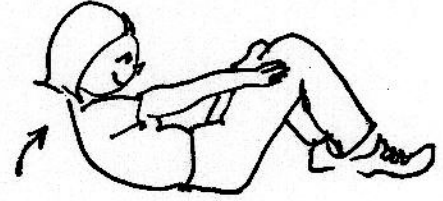


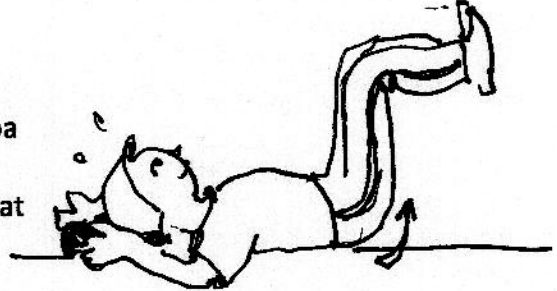
Vahvista ja venytä

Vatsalihakset

1. Selinmakuulla, polvet koukussa, jalkapohjat alustalla. Nosta kädet reisien päälle ja ylös kohti polvia. Pidä leukasi rinnassa ja selkäsi koko ajan pyöreänä. Voit nousta myös vuorotellen sivulle, jolloin liike vaikuttaa vinoihin vatsalihaksiin. Alasmennessä laske pää viimeisenä alustalle.



2. Selinmakuulla polvet koukussa vatsan päällä. Nosta polvia ylös kohti kattoa niin, ettei lantio irtoa alustasta (ei siis polvien vientiä nenään päin). Voit kokeilla ensin liikettä niin, että jalkapohjat ovat seinää vasten ja nosta lantiota tästä ylös.

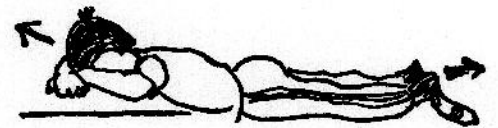


Selkälihakset

3. Vatsamakuulla kädet suorina edessä. Nosta vastakkainen käsi ja jalka hieman irti alustasta ja venytä käsiä ja jalkoja mahdollisimman suoriksi.

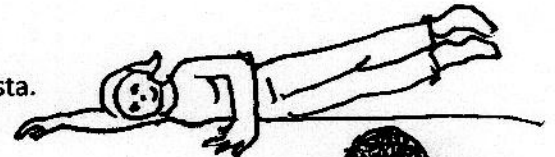


4. Vatsamakuulla otsa käsien päällä. Nosta ylävartalo ja kädet hieman ylös alustasta. Pidä otsa koko ajan käsien päällä. Vastaavasti voit nostaa myös jalkoja suorina ylös. Muista, että tärkeätä on ojentaa jalat mahdollisimman suoriksi, ei mahdollisimman korkealle.



Kylkien ja jalkojen lihakset

5. Kyljellään makuulla toinen käsi pään alla ja toinen vartalon edessä tukemassa. Nosta molemmat jalat hieman irti alustasta. Tarkista, että vartalo pysyy suorana ns. lankkuasennossa. Jos liike tuntuu liian raskaalta, nosta vain toista jalkaa.

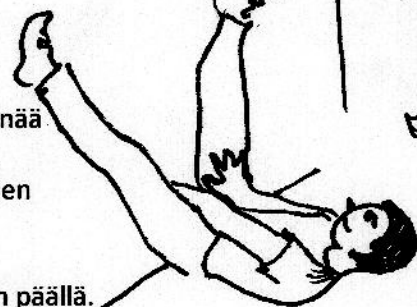


6. Seiso kapeassa haara-asennossa. Ota tuki esim. tuolista tai seinästä. Laskeudu rauhallisesti alas polvia koukistaen joko kyykkyyntai polvien tasolle asti. Pysäytä liike. Nouse hitaasti ylös.

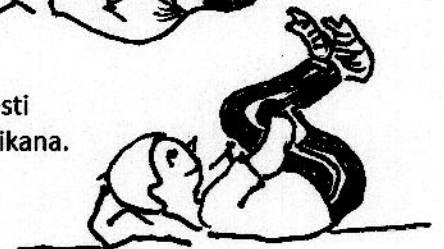


Venytykset

7. Reiden sisäisivun lihakset. Selinmakuulla jalat vasten seinää paina jalkoja yhteen käsiä vasten 20 – 30 sek. Rentouta. Anna jalkojen levitä sivulle niin, että venytys tuntuu reiden sisäisivulla ja pidä 20 – 30 sek.



8. Alaselän lihakset. Selinmakuulla, polvet koukussa vatsan päällä, käsillä kiinni polvien alta. Jännitä jalkoja käsiä vasten ikään kuin yrittäisit ojentaa jalkoja 20 – 30 sek. Rentouta. Vedä polvia rauhallisesti otsaan päin ja pidä 20 – 30 sek. Hengitä rauhallisesti venyttämisen aikana.



9. **Pakaralihakset.** Istu toinen jalka suorana ja toinen koukussa suoran jalan yli. Pidä molemmat pakarat lattiassa, istu selkä suorana. Jännitä koukussa olevaa jalkaa vartalosta poispäin käsiä vasten 20 - 30 sek. Rentouta. Vedä polvea kohti vartaloa 20 – 30 sek.

10. **Kylkilihakset.** Kapeassa haara –asennossa polviseisonnassa selkä suorana nosta oikea käsi ylös ja taivuta yli pään vasemmalle. Yritä samalla saada vasemman käden sormet lattiaan. Pysy 20 – 30 sek. Hengitä rauhallisesti, vaihda puolta.

