

Voimaharjoittelu ja liikkuvuus

1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



9.



10.



11.



12.



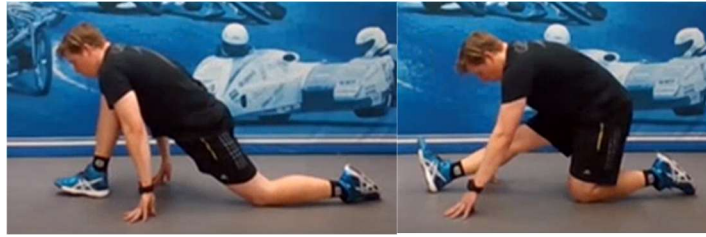
13.



14.



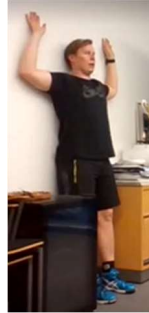
15.



16.



17.



18.



19.



20.



Voimaharjoittelu, liikkuvuus

1. Sivuaskellus kuminauha nilkkojen ympärillä
2. Askellus eteen-taakse kuminauha nilkkojen ympärillä
3. yhden jala seisonta, jalan ojennus eteen, sivulle, taakse kuminauha nilkkojen ympärillä
4. Käden ojennus eteen, sivulle, taakse
5. Olkapään ulkokierto
6. Olkapään sisäkierto
7. Lankku + kuminauhan veto
8. Vatsat kuminauha nilkkojen ympärillä, jalkojen ojennus vuorotellen eteen, ristiselkä tiukasti lattiassa
9. Lonkan ulkokierto kyljellään kuminauha polvien yläpuolella
10. Takareisi, taaemman jalan liu'utus pyyhkeen tai villasukan avulla mahdollisimman taakse ja vedetään etujalan takareiden avulla taaempi jalka takaisin
11. Askellus eteen-taakse, selällään lantio ylhäällä suorana
12. Sisäreisi, jalka tuolin päällä, isometrinen pito vartalo suorana, alempi jalka liikkuu lattiasta tuolin pohjaan
13. Lisko / spiderman, liikutaan lähellä maata
14. Kyykyssä nivusten venytys, yläasennossa takareisien venytys, pidetään yllä jatkuva liike
15. Lonkan koukistajien ja takareiden venytys jatkuvassa liikkeessä eteen-taakse
16. Sivuliuku puolelta toiselle
17. Jalat irti seinästä, selkä seinää vasten, kynärpäät, ranteet, kämmenselät kiinni seinässä liu'utetaan käsiä ylös-alas koko ajan seinässä kiinni
18. Käden pyörytys kyljellään
19. Rintakehän avaus kyljellään
20. Sovellettu aurinkotervehdys, takareisien venytys, toisen puolen lonkan koukistaj, vatsalihakset, pohkeet/olkaapäät/rintakehä, toinen lonkan koukistaja, takareidet, olkapäiden pyörytys, ryhdikäs asento, lyhyet venytykset ja siirrytään venytyksestä toiseen