



Niska-hartiaseudun liikkuvuus ja tasapaino: Ota molemmilla käsillä kiinni kepeistä (mitä kapeampi ote, sitä haastavampi liike). Nosta keppi ylös ja lähde viemään se alas selän taakse. Kädet pysyvät koko ajan suorina. Toista 10-15 kertaa.



Niska-hartiaseudun liikkuvuus ja tasapaino: Kepin kierto ylävartalon ympäri. Lähtöasento on sama kuin ensimmäisessä liikkeessä. Lähde viemään keppiä etukautta kuvanmukaisesti selän puolelle ja palauta toista kautta takaisin eteen. Tee kierrot molempiin suuntiin. Toista 10-15 kertaa/suunta.



Tee liikkeet myös yhdellä jalalla seisten. Tasapainon säilyttämiseksi ota kiintopiste edestäsi ja pidä keskivartalo tiukkana. Alkuun voit pitää toisen jalan päkiällä, jos yhdellä jalalla seisominen ei onnistu.



Tasapaino + takareisien venytys:
Asetu seisomaan jalat peräkkäin
varvas-kanta-asentoon. Jos asento
tuntuu hankalalta, jätä varpaiden
ja kantapään välille hieman väliä.
Laita kädet ristiin rinnan päälle.
Lähde "kumartamaan" niin, että
tunnet venytyksen takareisissä,
pitäen koko ajan selän ja jalat
suorina, katse alaspäin. Palaa
lähtöasentoon ja toista 8-12
kertaa, vaihda jalat toisinpäin ja
toista 8-12 kertaa.



Kyykky + avaus: Asetu lantion
levyiseen haara-asentoon ja
mene kyykkyyntä vieden
takapuolta kohti lattiaa. Palaa
kyykystä ylös ja samalla
ojenna kädet ja toinen jalka
sivuille. Palaa lähtöasentoon
ja nosta seuraavalla toistolla
toinen jalka. Toista yhteensä
10-20 kertaa.



Tasapainon säilyttämiseksi
ota kiintopiste edestäsi ja
pidä keskivartalo tiukkana.
Alkuun voit nostaa jalan
päkiälle, jos yhden jalan
varaaminen jääminen ei
onnistu. Huolehdi, että
kyykyissä säilyy polvi-
varvas-linja.



Askelkyykky + polvennosto: Lähde viemään toista jalkaa taakse, samalla koukista etummaista jalkaa ja vie kädet tueksi eteen. Etummaisen jalan avulla ponnista taaempi jalka takaisin ylös ja eteen. Tuo polvea koukkuun ylös ja vie kädet tueksi taakse tai vartalon vierelle. Toista 5-10 kertaa ja vaihda jalka. Huolehdi askelkyykyssä, että polvi-varvaslinja säilyy. Voit myös alkuun ottaa tarvittaessa tukea seinästä tai tuolista.



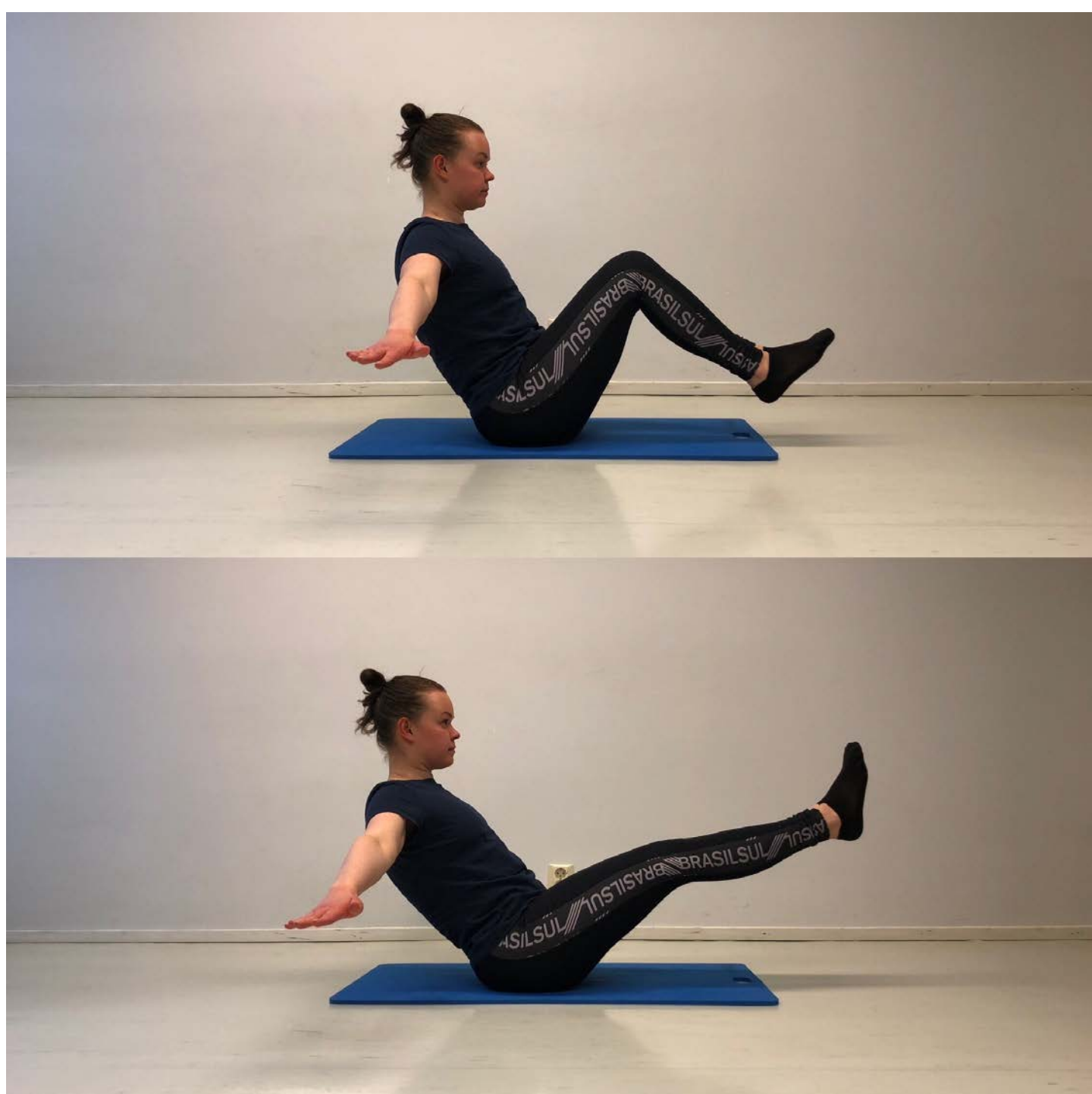
Vastakkaisten raajojen ojennus: Asetu konttausasentoon. Tarkista, että olkapää ja ranne ovat samassa linjassa. Lähde ojentamaan käsi eteen ja jalka taakse. Pidä vatsa tiukkana ja katse alas (niska suorana). Palaa takaisin lähtöasentoon ja vaihda toinen puoli. Toista yhteensä 10-20 kertaa.



Voit lisätä liikkeeseen ennen lähtöasentoon paluuta myös vatsarutistuksen tuomalla vastakkaisen kyynärpään ja polven yhteen.



Asetu istumaan lattialle ja nosta polvet koukkuun, jalat irti lattiasta. Pidä vatsa tiukkana, selkä suorana ja lähde ojentamaan jalkoja suoraksi eteen. Palaa lähtöasentoon ja toista 10-15 kertaa. Voit aluksi pitää käsiä sivuilla, tukena lattiassa. Käsien nostaminen irti alustasta haastaa lisää tasapainoa ja vatsalihaksia.



Tee liikkeitä rauhallisesti omaan tahtiin annetut toistomäärät. Näissä liikkeissä maltti on valttia. Tee kierroksia 2-3 ja pidä kierrosten välillä pieni tauko.