



10
MONIPUOLISTA
LIHASKUNTOA,
LIKKUVUUTTA JA
TASAPAINOA
KEHITTÄVÄÄ
LIKETTÄ.

IKILIIKE KEVYT ULKOTREENI

Lämmittele esim. kävellen / sauvakävellen.

Toista jokaista liikettä 10-20 kertaa / puoli. Tee halutessasi useampi sarja.

1 VARPAILLE NOUSU

Ota käsillä tukea ja nouse varpaille.



2 ISTUMASTA NOUSU

Istu penkillä / kivellä / kannolla.
Nouse seisomaan.



3 VAAKAKUROTUS

Seiso yhdellä jalalla. Pidä tukea tukijalan puoleisella kädellä. Kurota vaakaan ja nouse takaisin pystyyn. Tee molemmat puolet.



4 HEILURI

Seiso yhdellä jalalla, pidä tukea tukijalan puoleisella kädellä. Heiluta vapaata jalkaa, ristiin ja auki. Varpaat johtavat liikettä, jolloin liikkeeseen tulee kiertoa lonkasta.





5 JALAN NOSTO
TAKANOJASSA
ISTUEN

Istu ja nojaa kevyesti taakse, nosta jalkaa suorana kohti tai-vasta. Tee molemmat puolet.



8 VASTAKKAISTEN
RAAJOJEN NOSTO

Seiso yhdellä jalalla, ota tukea vastakkaisella kädellä, nojaa eteen. Nosta vastakkaiset raajat suorina ylös ja laske hallitusti alas. Tee molemmat puolet.



6 VETO NISKAN TAAKSE

Käsien vienti edestä ylös ja niskan taakse avaten. Purista lapoja yhteen ja alas. Käytä halutessasi esim. keppiä tai narua.



9 RINTAKEHÄN AVAUS JA PYÖRISTYS

Pyöristä yläselkä, tuo kämmenselät yhteen ja katse alas. Avaa rinta, tuo kädet taakse, käännä peukalot taakse ja katse yläviistoon.



7 OLKAVARREN PYÖRÄYTYS

Seiso selkä vasten puuta tmv. Kurota käsi pitkälle ristiin ja pyöräytä ympäri. Tee molemmat puolet.



10 KYLKIKUROTUS

Seiso pienessä haarassa, vie käsi yläviistoon ja kurota kylki pitkäksi. Pidä venytys, tee molemmat puolet.

