

10. Kehonhuolto: Ryhti kuntoon ja ranka joustavaksi, Katja Saarivainio

Musiikki: 130 bpm tai alle

Tavoite: Vahva keskivartalo – hyvä liikehallinta

Menetelmät: Tasapainoharjoitteet, rangen kierto liikkeet, core-harjoitteet

Välineet: Oma keho, matto, foamroller

Alkulämmittely

Seisten paikallaan

- hengitys
- rangen ja nivelten liikkeet

Seisten liikkeessä (painonsiirrot, polvennostot jne)

- rangen ja nivelten liikkeet

Harjoitusosuus

Seisten

- painonsiirrot
 - o oikean jalan nosto sivulle + käsien liike
 - o pysähdy tukijalalle tasapainoon
 - rangen kierrot jalan ja vastakkaisen käden liikkeellä
 - o sama rutiini vasemman jalan nostoilla

VARIAATIOT: tempo, liikelaajuus, vastukset

- painonsiirrot
 - o käänny kylki jumppaajiin päin, oikean jalan nosto taakse + käsien liike
 - o pysähdy tukijalalle tasapainoon
 - rangen koukistus-ojennus jalan ja käden/käsien liikkeellä
 - o sama rutiini vasemman jalan nostoilla

VARIAATIOT: tempo, liikelaajuus, vastukset

- askelkyykyt taakse
 - o tee ensin vuorotahtiin askelkyykyä taaksepäin, sitten 8 oikealla / 8 vasemmalla
 - o jatka oikealla 8 askelkyykyä taakse, palatessa polvi nousee, viimeisellä toistolla pysähdy tukijalalle tasapainoon oikea polvi koholla
 - oikean jalan ojennus sivulle – koukkuun – taakse – koukkuun
 - voit pilkkoa liikkeen niin, että toistat ensin liikettä sivulle 4 – taakse 4, sitten sivulle 2 – taakse 2, lopulta sivulle 1 – taakse 1.

- toistojen välillä sama rutiini vasemmalla
- voit tehostaa harjoitetta käsien liikkeillä, käsipainoilla, kuminauhalla, tai vaikeuttaa liikettä rangan kierroilla tai vaakatasoon pyrkivällä liikkeellä

Nelinkontin

- käden ja vastakkaisen jalan nosto vuorotahtiin
- käden ja vastakkaisen jalan nosto
 - vatsan alla koukistus – ojennus
 - sama toiselle puolen
- käden ja vastakkaisen jalan nosto varpaat koholla

Selinmakuulla

- lantion nosto
 - lantio ylhäällä, kädet vartalon suuntaisina, jalan nosto vuorotahtiin
 - lantio ylhäällä, kädet koholla, jalan nosto vuorotahtiin
 - lantio ylhäällä, kädet koholla, yhden jalan koukistus – ojennusliike

Selinmakuulla

- roamroller yläselän alla poikittain/ pilatespallo
 - bicycle jalat
 - bicycle jalat ja ylävartalo
 - ala- ja ylävartalo rutistus
 - lantio koholla jalan nosto vuorotahtiin
 - single leg stretch, single straight leg stretch, double leg stretch
- roamroller lantion alla poikittain, käsillä kiinni rullasta/ pilatespallo lantion alla
 - roll over
- roamroller selän alla pitkittäin/ pilatespallo lantion alla
 - jalat lattiassa käsien liike vuorotahtiin ylös – alas
 - käden ja vastakkaisen jalan nosto lattiasta
 - kädet lattiassa jalat koholla, jalkojen vuorotahtiin liike alas

Loppuverryttely

Istuen

- merenneito -asennossa foamroller sivulla
 - vartalon taivutus, kädellä tukeutuminen rullaan
 - vartalon taivutus, kädellä tukeutuminen rullaan ja vartalon kierto, toinen käsi tukeutuu myös rullaan
- polvi-istunnassa foamroller polvien edessä
 - selän pyöristys, eteenpäin rullaus kädet foamrolleriin tukeutuen
 - selän pyöristys, eteenpäin rullaus ja vartalon kierto toisen käden kurkotuksella vartalon ali vastakkaiselle puolen