

LÄMMITTELE JOKO AKTIVOINTI RUTIINEILLA N.10MIN TAI 15-25MIN JUOKSU, PYÖRÄILY, KÄVELY TAI HEITTOTREENILLÄ. TEE JOKO YKSI LIIKE 4 KIERROSTA LÄPI TAI KAIKKI LIIKKEET KERRAN, PIENI TAUKO JA 4 KIERROSTA. LIIKKEIDEN JÄRJESTYSTÄ VOI VAIHTAA, HYPY MIELUUSTI VIKANA.

HELSINGIN NMKY RY.
Vuorikatu 17
00100, Helsinki
503410074
nea.myllyla@hnmky.fi

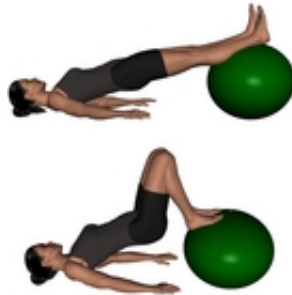
Prepared by: Emma Malm
Date: 15.03.2020 09:18



Askelkyky sivulle 2

Seisten, kehonpainolla! Tee askelkyky sivulle ja palaa lähtöasentoon. Muista keskivartalon hallinta sekä polvien hyvä linjaus.

Sarjat: 4 Toistot: 10+10



Terapiapallo reiden vahvistus 1

Jalat foam rollin tai pallon päällä, vartalo ojennettuna. Tuo polvet koukkuun ja palaa lähtöasentoon. Rauhallinen, hallittu liike

Sarjat: 4 Toistot: 15



Etunojapunnerrus kämmenet yhdessä

Käy punnerrusasentoon. Pidä kädet vartalon vieressä, kämmenet yhdessä. Laske rauhallisesti alas ja punnerra takaisin lähtöasentoon. Kyynärpäät hipoo kylkiä koko liikkeen ajan. Voi tehdä myös polvinojassa

Sarjat: 4 Toistot: 8-12



Linkkuveitsi 2

Selinmakuulla. Nouse istuma-asentoon ja vedä samalla polvet kohti rintaa. Palauta rauhallisesti lähtöasentoon.

Sarjat: 4 Toistot: 10-15



Selkälihasharjoite kepillä 2

Vie keppi vatsamakuulla vartalon eteen suorille käsille. Vedä keppi rinnan alle ja palaa lähtöasentoon. Voit käyttää esim. lyhyttä harjanvartta.

Sarjat: 4 Toistot: 20



Luisteluhypy

Pyri aloittamaan niin että reisi on vaakatasossa, polvi koukussa ja peppu suurin piirtein polvitaiteen kanssa samassa tasossa. Ponnista sivuliikkeellä jalalta toiselle.

Sarjat: 4 Toistot: 4-6+4-6