

KESKIVARTALO VAHVAKSI

Keskivartalon lihasten harjoittelun perustana on selän hyvä asento koko liikkeen ajan. Aloita harjoittelu kiinnittämällä huomio selän asentoon ja pyri säilyttämään selän luonnollinen kaari harjoitteita tehdessä. Hengitä koko harjoituksen ajan normaalisti sisään ja ulos.

SYVIEN VATSALIHASTEN AKTIVOINTI

Asetu koukkuselinmakuulle. Jännitä vatsa kevyesti litteäksi ja leveäksi. Säilytä selän luonnollinen notko. Älä anna alaselän kaareutua lisää, painua alustaa vasten tai vatsan pullistua tai mennä kuopalle. Voit kontrolloida selän liikettä viemällä kätesi alaselän alle. Tunnustele, että paine käden päällä ei muutu liikkeen aikana. Hengitä koko ajan normaalisti sisään ja ulos.



Tämä liike on perustana muille harjoitusohjeessa tehtäville liikkeille.



JALAN LIU'UTUS

Asetu koukkuselinmakuulle. Jännitä vatsa kevyesti. Säilytä selkärangan luonnollinen notko koko harjoituksen ajan. Lähde liu'uttamaan toista jalkaa suoraksi kantapään liukuessa lattiaa pitkin. Jos lantio lähtee kallistumaan tai selkä notkistumaan, pysäytä liike ja palauta alkuasentoon.

Voit kontrolloida selän liikettä viemällä kätesi alaselän alle. Tunnustele, että paine käden päällä ei muutu liikkeen aikana.

JALAN NOSTO VARTALON YLLE

Asetu selinmakuulle. Pidä keskivartalo paikallaan koko liikkeen ajan. Tuo alaraajoja vatsan päälle rauhallisesti vuorotahtiin ja suorista takaisin alustalle. Kontrolloi selän asento.

Saat harjoitteeseen haastetta nostamalla pään irti lattiasta.



RAAJOJEN NOSTOT KONTTAUSASENNOSSA

Asetu konntausasentoon. Hae hyvä tuki vatsasta ja hengitä normaalisti. Pidä keskivartalo paikallaan koko liikkeen ajan. Älä anna selän notkistua tai pyöristyä tai anna lantion kiertyä.

- irrota käsi irti alustasta – palauta
- irrota jalka irti alustasta – palauta
- irrota vastakkainen käsi ja jalka alustasta – palauta

Toista liikettä molemmilla puolilla.



SIMPUKKA

Asetu kylkimakuulle polvet ja lonkat koukistettuina. Jännitä keskivartaloa ja pyri pysymään ikään kuin kahden seinän välissä suorana. Älä anna lantion kiertyä. Kierrä päällimmäistä alaraajaa polvesta kohti kattoa niin, että nilkat pysyvät yhdessä.



LANKUTUS

Asetu lattialle niin, että polvet ja kyynärvarret ovat lattialla. Aktivoi keskivartalon lihakset ja asetu lankkuasentoon: olkapäät kohtisuorassa kyynärpäiden yllä ja vartalo suorassa linjassa. Saat harjoitteeseen haastetta nostamalla polvet irti lattiasta. Muista hengittää.



SUORAN JALAN NOSTO

Asetu kylkimakuulle alaraajat suorana. Jännitä keskivartaloa ja pyri pysymään ikään kuin kahden seinän välissä suorana. Älä anna lantion kiertyä. Nosta päällimmäistä alaraajaa kohti kattoa niin, että kantapää johtaa liikettä.

