

Prepared by: Hilkka Ronkainen
Date: 14.03.2020 12:17



[Video](#)

Jalkapohjan hieronta pallolla

Poimi pyyhe vapailla ylös ja päästä irti ojenatamalla varpaat. Suorita harjoitus päivittäin 3x1min



Fascia venytys

Suorita harjoite toispolviseisonnasta. liu'uta toista jalkaa taaksepäin. Kierrä ylävartaloa puolelta toiselle.



Reiden venytys 10

Tee harjoite seisten. Nosta toinen jalka korokkeelle. Paina ylävartaloa etuviistoon. Voit ottaa toisella kädellä samanpuolen jalkaterästä kiinni.



Pohkeen venytys 3

Tee harjoite seisoma-asennossa. Nouse korokkeelle ja päästä toinen nilkka koukistumaan niin, että tunnet pohkeessa venytyksen. Pidä toinen jalka tukena.



Takareiden venytys 8

Selinmakuulla. Laita pyyhe jalan ympärille. Vedä jalkaa suorana ylöspäin ja palauta. Tee liikettä 30-60 sekuntia. Älä tee jos tulee hermoperäistä kipua tai puutumista.

Tee harjoitus päivittäin.



Pakaran venytys 10

Selinmakuulla, toinen jalka seinässä. Vie nilkka toisen reiden päälle. Tehosta liikettä painamalla kädellä polvesta.



Vatsalihasten venytys

Punnerra vatsamakuulta ylävartaloa ylöspäin niin pitkälle, että tunnet venytyksen vatsalihaksissa.



Lapamuljautus

Nosta keppi ylös suorille käsille. Vie keppi selän taakse ja palauta lähtöasentoon. Pidä kädet suorana.



Selän pyöristys

Selinmakuulla. Vie jalat taakse pään yli.



Vartalon kierto 2

Selinmakuulla. Vie jalka koukussa toisen yli. Pidä olkapäät alustassa. Voit avustaa liikettä toisella kädellä.



Etureiden venytys 4

Vatsamakuulla. Vedä kantapäätä kohti pakaraa nauhalla avustaen.



Säären etuosan venytys 1

Polvillaan. Tuo painoa taaksepäin. Voit laittaa korokkeen jalkaterien alle.



Reiden venytys 7

Selinmakuulla, jalat seinällä haara-asennossa. Käännä jalkateriä ulospäin.



Reiden venytys 3

Seisten. Ota toisesta nilkasta kiinni ja vedä kohti pakaraa. Kumarru eteenpäin pitäen toinen jalka suorana.



Olkapään venytys 3

Ota kummallakin kädellä kepin pästä kiinni. Nojaa ylävartaloa alaspäin.



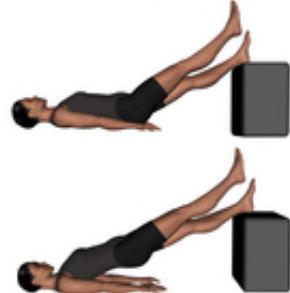
Rintalihaksen venytys 3

Seisten kohti nurkkaa, kädet sivuilla kiinni seinissä. Vie painoa eteenpäin.



Reiden lähentäjän venytys

Istuen, polvet koukussa. Laita jalkapohjat yhteen ja ota käsillä nilkoista kiinni. Paina kyynärpäillä kevyesti polvia alaspäin.

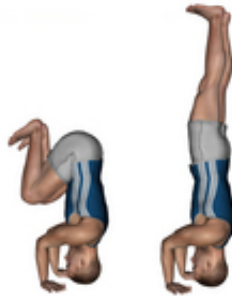


Lantion nosto 5

Selinmakuulla. Nosta jalat korokkeelle ja toinen kantapää irti alustalta. Nosta lantio ylös. Säilytä lantion ja lannerangan hallinta.



Seiso tasapainolaudalla tai -tyynyllä. Vaikeuta tasapainon pitämistä tekemällä pieniä kyykkyjä tai "nyrkkeilemällä". Tasapaino tynny on erityisen hyvä väline jalkaterän ja nilkan vahvistamiseen ja hallinnan kevyttämiseen.



Päälläseisonta

Seiso pään ja käsien varassa ojentaen vartalo suoraan ylöspäin.



Kuperkeikka

Kyykistysasennossa, paina leuka rintaan. Tee kuperkeikka pyöreän selän yli takaisin kyykistysasentoon.