JUOKSIJAN LIHASKUNTOJUMPPA

©Physiotools

POHKEET

Nouse päkiöille kolmeen laskien. Pidä 3 sekuntia ja laskeudu alas 3 laskien.
Voit tehdä liikkeen myös ilman askelmaa.
Toista 3 x 15 kertaa.

©Physiotools

TAKAREIDET JA PAKARA

Koukkuselinmakuulla. Nosta lantio ylös joko kahdella tai yhdellä jalalla.
Pidä lantio vaakatasossa ja vältä alaselän notkon lisääntymistä.
Toista 3 x 15 kertaa(yhdellä jalalla tehden 3 x 10/puoli)

©Physiotools

LINJAUSKYYKKY PORTAALLA

Seiso korokkeen reunalla, toinen jalka reunan yli.Pidä lantio vaakatasossa, koukista polvea ja anna toisen jalan hipaista lattiaa.
- Säilytä lonkan, polven ja varpaiden linjaus.
- Älä anna lantion kallistua.

Toista 3 x 10 kertaa/jalka.

©Physiotools

ASKELKYYKKY ETEEN

Ota pitkä askel eteen ja kyykisty niin, että takimmainen polvi koskettaa maata ja lonkka on täysin ojentunut. Etummaisen jalan sääri on pystysuorassa ja vartalo pystyssä. Ponnista kantapään kautta etummainen jalka takaisin alkuasentoon. Säilytä varpaiden, polvien ja lonkkien linjaus molemmissa jaloissa.
Toista 10 kertaa kummallakin jalalla. Tee 2 sarjaa.

Pihlajalinna