JUOKSIJAN KESKIVARTALOJUMPPA

©Physiotools

Polkupyörärutistus

Selinmakuulla, nosta hartiat irti alustasta ja kurkota jalkoja kohti. Puolta vaihdellen, ojenna ja koukista jalkoja samalla kun pidät ylävartaloa irti alustasta.
Huom. Pidä leuka pienessä nyökkäyksessä ja hengitä tasaisesti.
Toista esim. 30 sekuntia. Pidä tauko ja toista 3 kertaa. Voit lisätä aikaa voimiesi mukaan

©Physiotools

Yläselän ojennus

Päinmakuulla, kädet sivuilla ja kyynärpäät koukussa. Nosta hieman ylävartaloa ilmaan ja kohota kädet irti alustasta niin, että kädet ovat kyynärpäitä korkeammalla.
Pidä ylävartalo ilmassa ja ojenna kädet suoraksi pään yläpuolelle ja koukista takaisin alkuasentoon.
Huom. Pidä leuka pienessä nyökkäyksessä.

Toista käsien liikettä edestakaisin 10 kertaa. Huilaa ja toista 3 kertaa

©Physiotools

Lankku

Kyynärvarsien ja varpaiden varassa, vartalo suorassa linjassa. Paina kyynärvarsia alustaa vasten.
Pysy asennossa hetki samalla rauhallisesti hengitellen.
Aloita pitämällä esim. 30 sekuntia. Lisää kestoa omien voimiesi mukaan esim. 10 sekuntia kerrallaan

©Physiotools

Etunosto painolla. Ota itsellesi sopiva paino

Seiso lantion levyisessä asennossa, jännitä pakarat ja keskivartalo, niin että selkä pysyy liikkumatta.
Nosta paino eteen olkapäiden tasolle. Laske hallitusti takaisin alkuasentoon.
Alkuun voit tehdä liikkeen seinää vasten myös takaraivo kiinni seinässä, niin sinun on helpompi tunnistaa selän asento
Toista 10 kertaa. Tee 3 sarjaa

Pihlajalinna