



ILVES PLUS

LANTION JA LONKAN ALUEEN LIKKUVUUS



Takaketjun pumppaus

Konttausasennosta nousu A-asentoon, ojenna polvet suoraksi ja paina kantapäät alustaan vieden samalla pää käsien väliin. Toista 10 x



Lonkan ojennus ja rangan kierto

Toispolvisuunnassa vie kädet lattiaan polven sisäpuolelle. Vie painoa eteen kantapään pysyessä alustalla ja kierrä avoimen puolen käsi ylös. Toista 5 x molemmilla jaloilla ja käsillä



Lonkan aukaisu sivusuuntaan

Matalassa leveässä kyykkyasennossa painonsiirto sivulta toiselle. Tavoitteena on saada painon puoleinen kantapää maahan ja kiertää vapaan jalan varpaat ylöspäin. Toista 8 x molemmille puolille



Pakarapumppaus

Asetu selinmakuulle ja vie toinen jalka koukkuun toisen polven päälle. Ota käsillä kiinni alemman reiden takaa ja vie jalkoja lähemmäs rintaa ja palauta takaisin. Tee liike tasaisella vauhdilla pumpaten 8 x molemmilla jaloilla



ILVES PLUS



Reiden lähentäjien liikkuvuus

Asetu leveään haara-asentoon konttausasennossa ja käännä toinen jalka suoraksi sivulle. Vie paino eteen, lantio lähelle alustaa. Vie paino taakse, peppu lähelle kantapäätä kiertäen suoran jalan varpaat ylöspäin. Toista liike 8 x molemmilla jaloilla.



Lonkan kiertäjien liikkuvuus

Sama alkuasento kuin edellä. Vie paino eteen tuoden lantiota lähelle alustaa ja käännä toisen jalan sääri ylös. Laske jalka alustalle ja siirrä paino taakse, peppu lähelle kantapäitä. Toista liike 8 x molemmilla jaloilla.



Lonkan sisäkierron ja pakarän liikkuvuus

Istu polvet koukussa leveässä haarassa. Nojaa käsiin selän takana. Kierrä polvea sisään kohti alustaa pitäen pakara kiinni alustassa. Toista liike 10 x molemmilla puolilla.



Koko vartalon liike kepillä

Nosta jumppakeppi suorille käsille ja tuo vartalon edestä alas. Astu kepin yli ja vie keppi selän taakse. Tuo keppi ylös suorille käsille 8 kierrosta. Vaihtoehtoisesti voit kepin ollessa selän takana palata alkuun astuen takaisin kepin yli ja tuoda kepin etukautta ylös.