

POLVIJUMPPAOHJE



ILVES PLUS

1. Vastuskumilla pakaralihaksen vahvistaminen

Tee liike rauhallisesti ja jarruta palautusta takaisin
Toista liike 10 x molemmilla jaloilla



2. Vastuskumilla reiden sisäpuolen lihasten vahvistaminen

Tee liike rauhallisesti ja hidasta jalan palautusta alas
Toista liike 10 x molemmilla jaloilla



3. Vastuskumilla takareiden lihasten vahvistaminen

Pidä etummaisien jalan polvi koukussa ja ylävartalon asento paikoillaan, nosta takimmaista jalkaa polvi suorana hieman irti lattiasta, jarruta jalan palautusta alas,
Toista liike 8 x molemmilla jaloilla



4. Pohjelihasten pumppaus

A-asennossa vuorotahtiin polven koukistus ja toisen jalan ojennus ja kantapäähän painaminen alustaa vasten polvi suorana, tee liikkeet tasaisella vauhdilla.
Toista liike 10 x molemmilla jaloilla



5. Etureiden lihasten venyttäminen

Tee liike rauhallisesti ja säilytä hyvä ryhti ja tasapaino.
Ojenna lantio eteen ja vie polvet vierekkäin painaen venytettävän puolen polvea kevyesti taaksepäin.
Pidä venytys 30 sekuntia



6. Pakaralihasten venyttäminen

Tee liike rauhallisesti ja säilytä tasainen venytys koko keston ajan. Vedä polvea kohti vastakkaista kainaloa ja pidä venytettävän puolen pakara alustalla.
Venytyksen kesto 30 sekuntia

