



ILVES PLUS

TAKAKETJUN KIREYS-JUMPPAOHJEET

1. Takareiden lihasten pumppaus

Selinmakuulla ote reiden takaa. Ojenna polvi suoraksi ja vedä nilkka koukkuun. Päästä polvi koukistumaan ja nilkka rennoksi. Toista liike 10 x molemmilla jaloilla



2. 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



3. Yhdistelmäliike takaketjun liikkuvuus

Astu askelkyykkyyyn ja laita kädet alustalle, Ojenna jalat suoraksi ja pidä kädet edelleen alustalla, palaa takaisin askelkyykkyyyn. Toista liike 6x molemmilla puolilla



4. Lonkan kiertäjien ja lähentäjien pumppaus

Asetu leveään konttausasentoon ja toinen jalka suoraksi, vie paino eteen ja tuo lantio lähelle alustaa. Vie paino taakse ja käännä suorana olevan jalan varpaat ylöspäin. Tee liike 8x molemmilla puolilla



5. Takaketjun pumppaus

Asetu A-asentoon, polvet suorana ja kantapäät alustalla. Nosta toinen jalka polvi koukussa taakse ylös ja kierrä kantapäätä kohti vastakkaista pakaraa. Toista liike 8x kummallakin jalalla

