

Lantion seudun lihasten vahvistaminen

Alavartalon lihasten voima on tärkeä koko kehon tasapainon kannalta. Tässä jumpassa keskitytään lannerankaa ja lantiota ympäröivien lihasten vahvistamiseen ja muokkaamiseen. Vahvat lantion seudun lihakset tukevat lannerankaa ja ennaltaehkäisevät alaselän ongelmia. Tee sarja ensin toiselle puolelle ja toista sitten samat liikkeet toiselle puolelle.

1. Keskimäinen pakaralihas 1 - Jalan loitonnuks kylkimakuulla



Asetu kylkimakuulle ja koukista alempi jalka tukemaan asentoa. Pidä keskivartalo tiukkana ja tue pää joko käteen tai kyynärvarteeseen, jolloin niska on suorana jatkona selkärangalle. Käännä päällimmäisen jalan jalkaterää kohti lattiaa ja nosta jalka lantion korkeudelle tai hieman korkeammalle. Laske jalka rauhallisesti takaisin alkuasentoon ja jatka kuminauhamaista liikettä 20-30 toistoa.

2. Keskimäinen pakaralihas 2 - Jalan loitonnuks ja veto



Aloita samasta asennosta kuin edellisessä liikkeessä. Nosta jalka ylös, vedä jalka vatsan korkeudelle, ojenna uudelleen ylös ja laske alkuasentoon. Toista liikettä 20-30 kertaa.

3. Lähentäjät 1



Nouse kyynärnojaan, pidä asento ryhdikkäänä – älä anna hartioiden lysähtää ja asennon romahtaa. Koukista taaimmainen jalka ja suorista etummainen jalka. Käännä etummaisen jalan varpaita kohti lattiaa ja nosta jalka suorana ylöspäin ja laske se hallitusti takaisin lähtöasentoon. Toista 20-30 kertaa.

4. Lähentäjät 2



Aloita samasta alkuasennosta kuin edellisessä liikkeessä. Nosta jalka jälleen suorana ylös ja koukista se vartalon eteen, suorista uudelleen ja laske alkuasentoon. Toista 20-30 toistoa.

5. Kylkirutistus 1



Asetu kylkimakuulle. Voit tukea pään kämmeneen tai suoristaa alemman käden. Tue keskivartalo tiukaksi ja nosta ylävartaloa ja alaraajoja yhtä aikaa. Päällimmäinen käsi voi tukea vartalon edessä. Toista 15-20 kertaa.

6. Kylkirutistus 2 – Kaislavene



Sama aloitusasento kuin edellisessä liikkeessä. Nosta ensin ylävartaloa ja ylävartalon laskeutuessa maahan, nosta alaraajoja tiukkana pakettina. Pidä keskivartalo jännittyneenä ja jatka tätä heijaavaa liikettä. Etummainen käsi tukee vartalon etupuolessa. Jatka liikettä noin minuutin ajan.

7. Kyljeltä toiselle



Asetu toiselle kyljelle, pidä jalat hieman kohotettuna lattiasta. Pidä vatsalihakset ja selkä tiukkana tukena ja purista jalat tiukasti yhteen. Anna käsillä vauhtia ja heilauta itsesi toiselle puolelle. Jatka tätä liikettä puolelta toiselle niin kauan kuin jaksat.

8. Pakarat ja selkä 1 - Jalkojen nosto vatsamakuulla



Asetu vatsamakuulle. Voit tuoda kädet otsan alle tai asettaa ne vartalon vierelle. Tue vatsalihaksilla asentoa, purista pakaralihakset tiukaksi ja nosta alaraajat yhtä aikaa. Jos sinulla on ongelmia selän kanssa, voit nostaa raajoja myös vuorotellen. Jatka 20-30 toistoa.

9. Pakarat, selkä ja lähentäjät 2 - Jalkojen lähennys vatsamakuulla



Sama aloitusasento kuin edellisessä liikkeessä. Nosta jalat irti lattiasta, purista ne yläasennossa yhteen, avaa uudelleen ja laske alkuasentoon. Pidä keskivartalon lihakset edelleen tiukkana tukena. Toista 25-25 toistoa.

10. Pakarat 1 - Pakaralihakset konttausasennossa



Asetu konttausasentoon pitäen kyynärvarret lattiassa. Pidä niska suoraan selkärangan jatkona ja hartiat alhaalla. Nosta toinen jalka koukussa lantin korkeudelle ja laske takaisin lähelle lattiaa. Jatka 20-30 toistoa.

11. Pakarat 2 - Jalan loitonuus konttausasennossa



Sama aloitusasento kuin edellisessä liikkeessä. Nosta jalka koukussa lantion korkeudelle, suorista takaviistoon, koukista uudelleen ja laske jalka alas. Toista 20-25 toistoa.

Toista koko sarja myös toiselle puolelle.