

Lämpöä syksyyn keskivartalosta

Säännöllinen ja monipuolinen liikunta ylläpitää ja edistää tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvointia. TULE-tietokeskus julkaisee neljä harjoitusohjelmaa Suomi100 -juhlavuoden kunniaksi. Jokaisessa ohjelmassa on viisi liikettä. Jokaista liikettä toistetaan 20 kertaa peräkkäin. Yhteensä 100 toistoa!

Kolmannessa harjoitusohjelmassa keskitytään keskivartalon lihasten aktivointiin ja harjoittamiseen. Harjoituksia tehdessä on tärkeää kontrolloida selän asentoa. Vältä alaselän lisääntyvää notkoa säilyttäen selän luonnollinen kaari. Hengitä koko harjoituksen ajan normaalisti sisään ja ulos.

Syvien vatsalihasten aktivointi

Asetu koukkuselinmakuulle. Jännitä vatsa kevyesti litteäksi ja leveäksi. Alaselän alla pysy selän luonnollinen notko. Älä anna alaselän kaareutua lisää, painua alustaa vasten tai vatsan pullistua tai mennä kuopalle. Voit kontrolloida selän liikettä viemällä kätesi alaselän alle. Tunnustele, että paine käden päällä ei muutu liikkeen aikana. Hengitä koko ajan normaalisti sisään ja ulos.

Tämä liike on perustana muille tässä harjoituksessa tehtäville liikkeille.



Jalan liu'utus

Asetu koukkuselinmakuulle. Jännitä vatsa kevyesti. Säilytä selkärangan normaali notko koko harjoituksen ajan. Lähde liu'uttamaan toista jalkaa suoraksi kantapäähän liukuessa lattiaa pitkin. Jos lantio lähtee kallistumaan tai selkä notkistumaan, pysäytä liike ja palauta alkuasentoon.

Voit kontrolloida selän liikettä viemällä kätesi alaselän alle. Tunnustele, että paine käden päällä ei muutu liikkeen aikana.

Lämpöä syksyyn keskivartalosta



Jalan nosto vartalon ylle

Asetu selinmakuulle. Pidä keskivartalo paikallaan koko liikkeen ajan. Tuo alaraajoja rauhalliseen vuorotahtiin vatsan päälle ja suorista takaisin alustalle. Kontrolloi selän asento.

Raajojen nostot konttausasennossa

Asetu konttausasentoon. Hae hyvä tuki vatsasta ja hengitä normaalisti. Pidä keskivartalo paikallaan koko liikkeen ajan. Älä anna selän notkistua tai pyöristyä tai anna lantion kiertyä.

- irrota käsi irti alustasta – palauta
- irrota jalka irti alustasta – palauta
- irrota vastakkainen käsi ja jalka alustasta – palauta

Toista liikettä molemmilla puolilla.



Simpukka

Asetu kylkimakuulle polvet ja lonkat koukistettuina. Jännitä keskivartaloa ja pyri pysymään ikään kuin kahden seinän välissä suorana. Älä anna lantion kiertyä. Kierrä päällimmäistä alaraajaa polvesta kohti kattoa niin, että nilkat pysyvät yhdessä.

