

HARJOITTEITA SELÄN HYVÄKSI

ALASELÄN KIERTO

Asetu koukkuselinmakuulle ja tuo alaraajat tiiviisti yhteen. Vie jalkoja rauhalliseen tahtiin puolelta toiselle. Polvet johtavat liikettä. Pidä jalat tiiviisti yhdessä. Voit aloittaa pienellä liikeradalla ja suurentaa liikettä vähitellen. Huolehdi, että hartiat pysyvät lattiassa. Jalkapohjat saavat irrota alustalta.

Jatka samaa liikettä, mutta tuo toinen reisi toisen reiden päälle ristiin. Toista myös jalat toisinpäin.

Jatka samaa liikettä, mutta tuo toinen nilkka toisen polven päälle. Polvi osoittaa sivulle. Toista myös jalat toisinpäin.



LANTIONNOSTO

Asetu koukkuselinmakuulle ja tuo alaraajat tiiviisti yhteen. Aktivoi pakarat ja keskivartalo. Nosta lantio rauhalliseen tahtiin ylös, pidä hetki ja laske alas.

Lantion ollessa ylhäällä, voit nostaa jalkapohjia maasta tai ojentaa polvia suoraksi vuorotahtiin. Pidä lantio paikallaan vaakatasossa.

SIMPUKKA

Asetu kylkimakuulle polvet ja lonkat koukistettuina. Pidä jalkapohjat ja selkä samassa linjassa. Jännitä keskivartaloa ja pyri pysymään ikään kuin kahden seinän välissä suorana. Nosta päällimmäisen alaraajan polvea kohti kattoa niin, että kantapäät pysyvät yhdessä. Vältä lantion kiertymistä. Toista toiselle puolelle.





KOHOTETTU SIMPUKKA

Asetu kylkimakuulle polvet ja lonkat koukistettuina. Pidä alempi polvi lattialla ja nosta jalkaterät yhdessä ilmaan. Nosta päällimmäisen alaraajan polvea kohti kattoa niin, että kantapää pysyvät yhdessä. Vältä lantion kiertymistä. Toista toiselle puolelle.

YLÄVARTALON KOHOTUS

Asetu koukkuselinmakuulle ja tuo kädet takaraivolle. Kohotaudu vatsalihaksilla suoraan ylöspäin. Pyri irrottamaan lapaluut lattiasta. Voit kuvitella leuan alle pallon, jolloin liike ohjautuu ylöspäin.



YLÄVARTALON KOHOTUS KIERTÄEN

Asetu koukkuselinmakuulle ja tuo kädet takaraivolle. Tuo toinen nilkka toisen polven päälle polven osoittaessa sivulle. Kierrä vastakkaista kyynärpäätä kohti vastakkaista polvea. Rutista kylkeä. Toista toiselle puolelle.

LANKKU KYYNÄRNOJASSA

Asetu lankkuasentoon kyynärnojiaan. Varmista, että kyynärpäät ovat olkapäiden alla ja keho suorassa linjassa. Aktivoi keskivartalo. Pidä polvet joko maassa (kevyempi) tai ilmassa (haastavampi). Muista hengittää. Hallitse asento ensin paikallaan. Voit halutessasi nostaa vuoropolvea ilmaan, koskettaa maata vuoropolvein tai kohottaa vuorokäsiä ilmaan.



Löydät harjoituksen videomuodossa otsikolla *Selkäjumppa* verkkosivuilta www.tule.fi/minivideot/