

Lannerangan stabiliteetti salilla



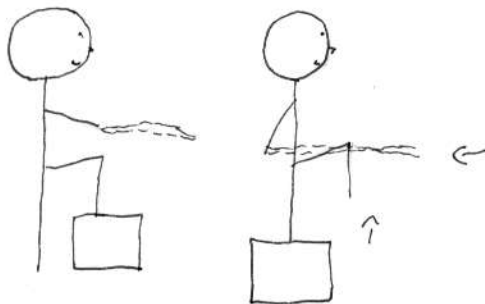
Alkuasento: Ota taljasta kiinni n. hartioitten leveydeltä. Kyynärpäät suorana. Lievä haara-asento ja polvissa pieni koukistus.

Suoritus: Jännitä vatsaa kevyesti sisään ja vie taljaa alaspäin. Tee pientä liikettä lähellä vaakatasoa (älä vie reisiin saakka).



Alkuasento: Pienet painot kädessä. Seiso tasapainolaudan ym. päällä. Polvet hieman koukussa, kädet suorana edessä.

Suoritus: Jännitä vatsa kevyesti sisään ja tee kädet suorana pientä ylös-alas liikettä lähellä vaakatasoa.



Alkuasento: Talja/vastuskuminauha oikeassa kädessä, käsi hieman edessä.

Suoritus: Nouse vasemmalla jalalla korokkeelle. Lantio pysyy edessä ja ylhäällä (ryhti hyvänä). Samanaikaisesti lähde nostamaan oikeaa reittä vaakatasoon ja viemään oikealla kädellä taljaa taakse. Palaa alkuasentoon.

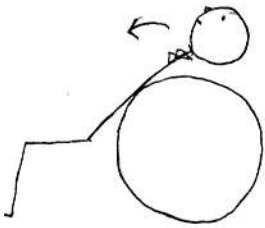


Alkuasento: Selkäpenkissä.

-Huomioi vartalon taittumiskohta.

-Polvet koukussa takareisien osuus liikkeessä vähenee.

Suoritus: 1. Nouse ylös-alas nikama nikamalta.
2. Pysy ylhäällä vaakatasossa, tee pientä kiertoa nopeaan tahtiin.
3. Tee kiertoa jatkuvasti ja nouse ylös-alas.
4. Pysy ylhäällä ja tee uinnin "kroolauksen" liikettä.
5. Ylösnousun loppuvaiheessa vartalon kierto vuorotellen oikeaan ja vasempaan.



Alkuasento: Nojaa selällä terapiapalloa vasten.
Jalat koukussa, kädet niskan takana.

Suoritus: Vatsalihasliike. Lähde tekemään liikettä hengityksen loppuvaiheessa (vaikutus syvemmälle).



Alkuasento: Kädet maassa, jalat koukussa, sääret terapiapallon päällä.

Suoritus: Lähde suoristamaan jalkoja vieden palloa kauemmaksi taaksepäin. Älä anna lannerangan notkon lisääntyä. Palaa takaisin alkuasentoon.
