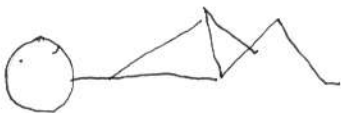


Lannerangan tukea lisääviä harjoituksia

Liikkeet tehdään aktivoimalla ensiksi poikittainen vatsalihas. Hengitys normaalisti!

Alkuasento: Selinmakuulla, jalat koukussa.



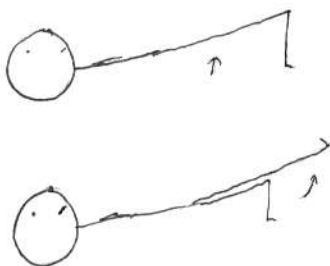
Suoritus: Työnnä kädellä vastakkaista reittä polven yläpuolelta. Pidä 10 sek.

Alkuasento: Selinmakuulla, toinen jalka koukussa, toinen suorana, sormet lannerangan ja lattian välissä kontrolloimassa lannerangan asentoa.



Suoritus: Paina lannerankaa lattiaa kohti kättäsi vasten ja nosta jalkaa hitaasti ylös-alas. Älä anna paineen kättäsi vasten vähentyä (notkon lisääntyä). Liike on raskaampi mikäli jalka on hieman loitonnuksessa ja kevyempi polvi koukussa.

Alkuasento: Selinmakuulla, jalat koukussa.



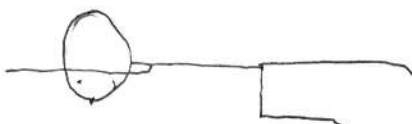
Suoritus: Aktivoi poikittainen vatsalihas ja nosta lantio ylös. Nosta toinen jalka hitaasti irti maasta ja ojenna se suoraksi ilman minkäänlaista lantion sivuttaissiirtymistä tai kiertoa. Laske jalka takaisin maahan ja toista toisella jalalla.

Alkuasento: Selinmakuulla, vasen jalka koukussa, oikean jalan nilkka vasemman polven (reiden alaosan) päällä. Kädet kevyesti niskan takana.

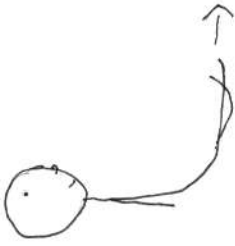


Suoritus: Kohota vasenta hartiaa oikeaa polvea kohti. Voit aloittaa liikkeen hengityksen loppuvaiheessa (vaikutus syvemmälle).

Alkuasento: Konttausasento.



Suoritus: Nosta vastakkainen ylä- ja alaraaja vaakatasoon. Pysy asennossa 15-20 sek. Pidä vatsa aktivoituna äläkä anna lannerangan notkon lisääntyä.



Alkuasento: Selinmakuulla, jalat ristissä, taivutettuna ylös lonkista. Kädet sivulla vartalon vieressä.

Suoritus: Nosta jalkoja ylöspäin (alavatsaharjoitus)



Alkuasento: Kylkimakuulla

Suoritus: Kohota alaraajat ylös, vain sen verran että ne ovat irti maasta. Pidä 15-20 sek.



Alkuasento: Vasemmalla kylkimakuulla, vasen käsivarsi nojaa lattiaan, oikea käsi vatsan edessä.

Suoritus: Nosta keskivartalo ylös niin, että vartalo on suorana. Pidä asento 10-15 sek.



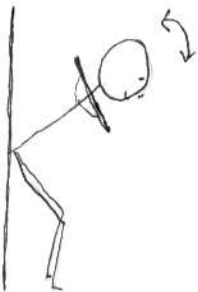
Alkuasento: Päinmakuulla, kyynärvarsien varassa.

Suoritus: Nosta ylävartalo ilmaan niin, että olet suorana kyynärvarsien ja varpaitten (helpompana polvien) varassa. Pysy niin kauan kuin jaksat säilyttää asennon ilman lannerangan notkon lisääntymistä.



Alkuasento: Päinmakuulla, sormien selät otsassa. Tyyny vatsan alla.

Suoritus: Vedä vatsa kevyesti sisään ja nosta ylävartalo irti maasta. Pidä 15-20 sek. Älä ojenna kaularankaa vaan säilytä katse suoraan alaspäin.



Alkuasento: Seiso kulmaa ym. vasten, keppi hartioilla. Jalat hieman irti kulmasta, lievässä haara-asennossa. Pidä selkä suorana ja taivuta itseäsi lonkista eteenpäin.

Suoritus: Kierrä vartaloa pienellä liikelaajuudella maksiminopeudella. Älä tee liikettä käsillä.