



Lonkan lähennys taljassa

Seisten. Laita talja/kuminauha nilkan ympärille. Tuo jalkaa sisäänpäin polvi ojennettuna ja palauta takaisin.
Sarjat: 3 Toistot: 10



Lonkan loitonnuks taljassa

Seisten. Laita talja/kuminauha nilkan ympärille. Vie jalka sivulle polvi ojennettuna ja palauta takaisin.
Sarjat: 3 Toistot: 10



Lonkan ojennus taljassa

Seisten. Laita talja/kuminauha nilkan ympärille. Vie jalka taakse polvi ojennettuna ja palauta takaisin.
Sarjat: 3 Toistot: 10



Nilkan vahvistus 1

Aseta kuminauha jalkaterän ympärille. Tuo jalkaterää sisäänpäin ja palauta lähtöasentoon.
Sarjat: 3 Toistot: 10



Nilkan vahvistus2

Aseta kuminauha jalkaterän ympärille. Käännä jalkaterää ja kantapää ulospäin.
Sarjat: 3 Toistot: 10



Pohkeen vahvistus

Ojenna nilkkaa ja palauta lähtöasentoon. Voit käyttää vastuksena kuminauhaa.
Sarjat: 3 Toistot: 10



Säären etuosan vahvistus

Aseta kuminauha jalkaterän ympärille. Vedä nilkka koukkuun ja palauta lähtöasentoon.
Sarjat: 3 Toistot: 10



Jalkaterän harjoite

Kerää pyyhettä jalkaterän alle varpaita koukistamalla.
Sarjat: 3 Toistot: 10



Lonkan vahvistus 1

Kylkimakuulla, alemman jalan polvi koukussa. Nosta suorana olevaa olevaa jalkaa ylöspäin ja käännä varpaita kohti kattoa. Säilytä lantion ja lannerangan keskiasento.
Sarjat: 3 Toistot: 10



Lonkan vahvistus 2

Säilytä vatsan- ja lantionpohjan tuki koko harjoituksen ajan. Vyötärö pysyy irti lattiasta myös jalan noston aikana. Sisäänhengitys=valmistaudu, uloshengitys=nosta päällimmäinen jalka ylös, sh=palautus.
Sarjat: 3 Toistot: 10



Lonkan vahvistus 3

Tee liike molemmilla jaloilla. Lantio ei saa pudota jalan noston ja liikkeen aikana. Säilytä vatsantuki äläkä päästä lanneselkää isolle kaarelle.
Sarjat: 3 Toistot: 10



Lonkan vahvistus 4

Kylkimakuulla, alimmainen jalka suorana, toinen koukussa edessä. Hae lantion ja lannerangan keskiasento. Nosta suorana olevaa jalkaa irti alustasta pitäen lannerangan keskiasento.
Sarjat: 3 Toistot: 10



Kylkilankku

Kylkimakuulla, kyynärnojassa. Pidä alimmainen polvi koukussa ja nosta lantio irti alustasta. Pidä asento.
Sarjat: 3 Toistot: 10



Reiden vahvistus

Käy polviseisontaan ja nojaa vartaloa taaksepäin.
Sarjat: 3 Toistot: 10