

Liikkuvuutta ja vahvuutta lonkkaan

Pyri liikkeiden aikana hallitsemaan keskivartalon asentoa niin, että tunnet alaselän ja vyötärön seudun olevan pitkä. Keskivartalon hyvä hallinta mahdollistaa lonkan vapaamman ja tehokkaamman liikkeen. Tee liikkeet molemmin puolin. Harjoittele 2 kertaa viikossa.

1 Kannattele vartaloa pitkänä ja linjattuna. Pyöritä rullaa rauhallisesti lantion alla. Siirrä rulla reiden ulkosyrjälle ja rullaa alas-ylös suunnassa hetken aikaa. Pidä jalkaterät ilmassa, kun rullaat reiden ulkosyrjää.



2 Asetu melkein vatsamakuulle, rulla reiden sisäosan alla lähellä nivusalueutta. Rullaa rauhallisella liikkeellä reiden sisäosaa hetken aikaa. Siirrä sitten rulla puoleen väliin reittä ja rullaa vielä hetki.



3 Käy kylkimakuulle lonkat ja polvet koukussa. Pidä selkäranka suorana ja lantio paikallaan. Nosta päällimmäistä polvea kohti kattoa. Pidä 5–10 sekunnin ajan ja toista 5–10 kertaa. Tunne lihastyö pakarassa. Pyri pitämään alustassa oleva jalka rentona. Halutessasi voit käyttää kuminauhaa vastuksena.



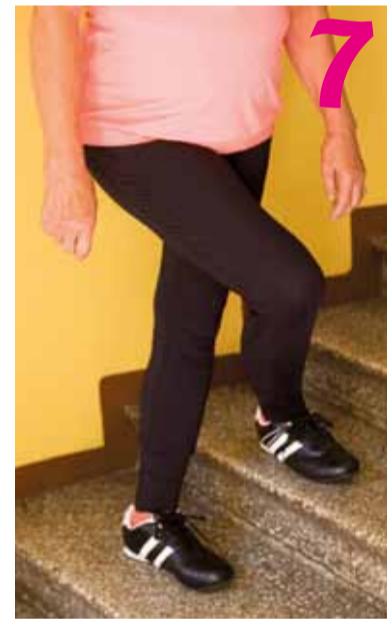
4 Kylkimakuulla ojenna alempi jalka suoraksi ja laita päällimmäinen jalka koukussa tyyntyä vasten. Pidä selkäranka suorana ja lantio paikallaan. Nosta alemmaa suorana olevaa jalkaa hiukan irti alustalta. Pidä 3–8 sekunnin ajan ja toista 5–10 kertaa. Tunne lihastyö reiden sisäosassa.



5 Portaalle nousu jalkapohja tukevasti portaalla. Pidä tukijalka portaalla koko ajan paikallaan. Nosta alempana oleva jalka portaalla olevan viereen ja laske jalka takaisin alemmalle tasolle. Tee liikettä näin 5–10 kertaa.



6 Muuta sitten liikettä: Käänä vartaloa noin 60–90 astetta pois päin ylemmällä portaalla olevan jalkaterän suunnasta. Pidä ylemmällä portaalla olevan jalan polvea eteenpäin. Nosta alempi jalka portaalle toisen jalan viereen ja laske sitten taas alas. Tunne liike lonkan ulkokiertona. Toista liikettä 5–10 kertaa.



7 Mene portaat välillä hypähdellen ylös tai alas. Voit myös laskeutua tai nousta portaat toinen kylki edellä, jolloin jalkoihin tulee ristikkäinen liike. Tämänkin voit tehdä hypähdellen. Jos hypähtely ei onnistu, voit siitä huolimatta laskeutua tai nousta portaat sivuttain ristiaskellusten avulla.



8 Etulinjan venyttely. Nosta venytettävä jalkaterä tuolille. Pidä lantio suoraan eteenpäin ja pidennä selkäranka. Liikuta lempeästi venyttävän puolen polvea sisään ja ulospäin. Tunne liikkeen vaikutus etureiden ja lantion etuosan alueella. Toista rauhallisesti liikettä 10–60 sekunnin ajan. Liikkeeseen saat tarvittaessa lisätehoa koukistamalla tukijalan polvea liikkeen ajan.

9 Takalinjan venyttely. Nosta toinen jalkaterä tuolille. Linjaa lantio eteenpäin ja pidennä selkäranka. Nojaa hiukan eteenpäin ylävartalosta niin, että takareiden alueella tuntuu pieni miellyttävä venytys. Pidä selkä pitkänä ja linjattuna ja tee lempeää lonkan kiertoa sisään- ja ulospäin (liike näkyy jalkaterässä asti). Tunne liikkeen vaikutus pakarän ja takareiden alueella. Toista rauhallisesti liikettä 10–60 sekunnin ajan.

