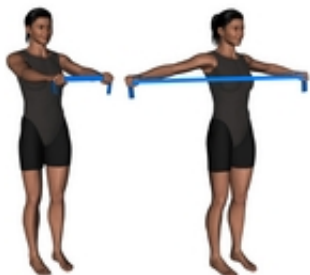


Prepared by: Hanna Salmikivi  
Date: 27.06.2018 11:44



### Olkapään ja lavan alueen vahvistus 2

Ota kuminauhasta molemmilla käsillä kiinni ja nosta vartalon eteen. Avaa kädet sivulle ja palauta lähtöasentoon. Pidä olkapään ja lavan hyvä hallinta. Peukalot sivulle.

Pidä hartiat alhaalla, vie lapaluita yhteen!  
Toistot: 10



### Olkapään ja lavan alueen vahvistus 3

Pidä kädet vartalon vieressä, kyynärpäät 90° koukussa. Kierrä käsiä ulospäin ja palauta lähtöasentoon.  
Toistot: 10



### Hauiskääntö kuminauhalla

Seisten, kyynärpää kyljen vieressä. Tuo kyynärnivele koukkuun ja laske takaisin. Muista säilyttää olkapään keskiasento. Tee liike molemmilla käsillä yhtä aikaa. nopeasti käsi koukkuun ja hitaasti palauta käsi suoraksi.

toista 10 kertaa.



### Vipunosto eteen 4

Vipunosto eteen ja sivulle

Tee liike molemmilla käsillä yhtä aikaa, nosta kädet ensin suorina eteen ja sitten sivulle. Pidä vartalo koko liikkeen ajan paikallaan ja hartiat alhaalla.

Toista 10 kertaa molemmat liikkeet.



[Video](#)

### Vartalon kierto kuminauhalla 2

Askelkyky + vartalon kierto

Kuminauha tulee sivulta, ulommainen jalka edessä. kyykisty alas, takimmaisen jalan polvi osuus maahan. Kun nousee ylös kierrä vartaloa sivulle.

toista 10 kertaa molemmat puolet.



[Video](#)

### Kävely sivulle kuminauha nilkoissa

Aseta kuminauha jalkaterien ympärille. Aloita harjoitus hyväryhtisestä asennosta joutaen hieman polvista alaspäin. Astu hallittuja askelia sivulle. Muista myös jarruttava työ.

Askella 2 askelta sivulle ja 2 askelta takaisin.

Toista 10 kertaa.



### Lannerangan hallinta 23

Kylkimakuulla, polvien ympärillä kuminauha.

Avaa päällimmäisen jalan polvea auki, kantapäät pysyvät yhdessä. Pidä selkä paikallaan!

toista 10 kertaa molemmat puolet.



### Olkapään ja lavan alueen vahvistus

Konttausasennossa. Nosta toinen käsi sivulle ja palauta lähtöasentoon.

Toistot: 10



### Lannerangan hallinta 8

Konttausasennossa kuminauhalla

Laita kuminauha toisen jalkapohjan alle. pidä kuminauhan päitä molemmissa käsissä. Ojenna jalka suoraksi taakse ja samalla ojenna vastakkainen käsi eteen.

Hae selän keskiasento, hyvä lapatuki. Vatsan tiivistys, työnnä toista jalkaa taakse suoraksi. Pidä selän hyvä asento. Vältä keinumista puolelta toiselle.

Toista 10 kertaa molemmat jalat.



### Vartalon kierto 6

Istuen, selkä takaviistoon, käsissä kahvakuula (4kg)

Kierrä ylävartaloa puolelta toiselle. Pidä kahvakuula lähellä vartaloa.



### Keskivartalon vahvistus 2

Käsissä kuminauha tai pieni käsipaino.

Alaselkä kevyesti lattiaa vasten. Ojenna tästä toista jalkaa suoraksi ja vie samalla käsiä/kuminauhaa/käsipainoa taaksepäin. Palauta kädet ja jalka takaisin. Toista samalla tavalla toisin päin. muista pitää koko liikkeen ajan alaselkä kiinni lattiassa.

toista 10 kertaa molemmat jalat.