

Villasukkatreeni

Villasukkajumppa on tehokas, helppo ja hauska harjoittelumuoto. Harjoitukseen tarvitset vain villasukat sekä vähän tyhjää ja liukasta lattiatileää. Harjoitusohjelman ensimmäinen liike on tarkoitettu kehon lämmittelyyn. Tee heiluriliikettä 30-60 sekunnin ajan niin, että syke hieman nousee ja keho lämpenee.

Toista varsinaisia lihaskuntoliikkeitä 10 kertaa/harjoite/puoli tai niin monta kuin pystyt tekemään puhtaasti. Voit toistaa liikesarjat 2-3 kertaa pitäen välillä pienen tauon.

1. SIVULIUKU

Lämmittely. Seiso haara-asennossa, polvet hieman koukussa. Liu'uta jalkoja vuorotellen ripeään tahtiin lattiaa pitkin sivulle ja takaisin keskelle. Pidä vartalo paikallaan, vain kehonpaino siirtyy tukijalalta toiselle liikkeen aikana. Jouta polvista liikkeen tahdissa, kädet voivat heilua rennosti sivulta toiselle. Jos haluat lisätehoa, voit tehdä jalanvaihdon myös pienellä hypyllä.



1

2a

2. ASKELKYKKY SIVULLE JA TAAKSE

Seiso haara-asennossa. **a)** Pidä kehonpaino vasemmalalla jalalla ja liu'uta oikeaa jalkaa suoraan sivulle. Kyykisty samalla vasemman jalan (tukijalan) polvesta alaspäin. Tukijalan polvi ja varpaat osoittavat suoraan eteenpäin. Pidä keskivartalo tiukkana ja liu'uta oikea jalka takaisin toisen viereen. **b)** Liu'uta sitten oikeaa jalkaa taaksepäin pitkin lattiaa, vasen jalka pysyy paikallaan. Tukijalan polvi koukistuu n. 90 astetta, ja polvi ja varpaat osoittavat suoraan eteenpäin. Liu'uta oikea jalka takaisin toisen viereen. Tee sama toisella jalalla. Harjoitus kohdistuu reisi- ja pakaralihaksiin.

3. VUORIKIIPEILIJÄ

Asetu punnerrusasentoon. Pidä kämmenet hartioiden alla, jalat pienessä haara-asennossa, yläselkä hieman pyöreänä (lapatuki) ja keskivartalo tiukkana. Vedä polvia vuorotellen kohti rintaa liu'uttamalla jalkoja lattiaa pitkin. Harjoitus kohdistuu ylä- ja keskivartalon lihaksiin.



3

2b



4

5. LANTIONNOSTO JALAN OJENNUKSILLA

Asetu selinmakuulle, polvet koukussa ja jalat kapeassa haara-asennossa lattialla. Nosta lantio yläasentoon. **a)** Liu'uta ensin oikeaa jalkaa eteenpäin ja palauta lattiaa pitkin takaisin toisen viereen. Toista sama vasemmalla. Toista liikettä vuorotellen molemmilla jaloilla. Pidä lantio paikallaan koko liikkeen ajan. **b)** Tee sama liike, mutta liu'uta nyt molempia jalkoja yhtä aikaa eteen ja takaisin alkuasentoon. Harjoitus kohdistuu takareisiin ja pakaralihaksiin.

5a



5b



6. VATSALIUKU

Villasukat käsissä. Asetu punnerrusasentoon, polvet ja varpaat lattialla. Pidä kämmenet hartioiden alla ja jännitä vatsalihaksia. Liu'uta ensin oikeaa kättä pitkälle eteen ja palauta lattiaa pitkin takaisin alkuasentoon. Toista sama vasemmalla kädellä. Voit käyttää esimerkiksi tyynyä tai pyyhettä pehmusteena polvien alla. Harjoitus kohdistuu ylävartalon ja vatsan lihaksiin.



6

7. PUNNERRUS

Villasukat käsissä. Asetu punnerrusasentoon, polvet ja varpaat lattialla ja kädet rintakehän alla vierekkäin. Liu'uta käsiä sivulle ja punnerra samalla alas. Työnnä itsesi punnerrusasennosta ylös ja liu'uta samalla kädet yhteen rintakehän alle. Pidä keskivartalo tiukkana koko liikkeen ajan. Harjoitus kohdistuu rintalihaksiin ja ylävartalon lihaksiin.

7

