

# Dynaamiset lämmittelyt

Dynaamisten eli liikkuvien lämmittelyjen ideana on valmistella kehoasi treeniä varten. Avaa liikeratoja käväisemällä ääriasennossa niin, että venytys tuntuu sekunnin ajan. Mikään liike ei saa käydä kipeää eikä mihinkään asentoon tarvitse väkisin vääntäytyä. Hae sellaisia liikelaajuuksia, jotka tuntuvat sopivan haastavilta sinulle tänään. Kaikkia liikkeitä voit tehdä kymmenisen kertaa (molemmille puolille).

## **Kepin pyöritys edestä taakse**

Seiso hyvässä ryhdissä, lantio vartalon alla ja vatsa jännitettynä. Ota kepeistä leveä ote ja vie keppiä suoraan kyynärpäin päälle taakse. Mitä leveämpi ote, sen helpompi on viedä liikettä syvemmälle. Valitse sellainen oteleveys, että saat venytystä olkapäihin ja ehkä rintalihaksiinkin. Vältä notkistamista selkää liikkeen aikana.

## **Kepin pyöritys ympäri**

Vaihda pyörityksen suunta sitten kiertämään itseäsi ympäri sivusuunnassa. Pyöritä sekä myötä- että vastapäivään. Olkapää saa nyt erilaista liikelaajuutta. Jos sinulla ei ole keppiä käytössä, tee samat liikkeet kuvitellulla kepillä.

## **Jalkaheiluri eteen ja sivuviistoon**

Ota tukea esimerkiksi seinästä. Pidä ylävartalo paikoillaan vatsalihasten avulla ja lähde heiluttamaan suoraa jalkaa eteen ja taakse, pikkuhiljaa lisäten liikelaajuutta. Tee noin 10 heilautusta tähän suuntaan. Vaihda jalan suunta sitten 45° sisäviistoon. Heilauta jalkaa vielä 45° ulospäin kymmenisen kertaa. Näin saat venytystä takareiden eri osiin ja hieman lonkankoukistajaankin. Tee sama toiselle jalalle.

## **Jalkaheiluri sivuttain**

Käänny nyt seinää vasten ja heilauta jalkaa suoraan sivulle. Anna jalan heilahtaa tukijalan edestä. Aktivoit sivupakaraa ja venytät sisäreittä.

## **Selän rullaus + kyykky + ojennukset sivuille**

Ota lantiota leveämpi haara. Tuo leuka rintaan ja rullaa selkää nikama nikamalta alas. Voit tehdä tämän hyvin rauhallisesti. Alhaalla kyykkää niin alas kuin pystyt pitäen kantapäät maassa. (Jos sinusta tuntuu, että kellahtat taakse, kokeile leveämpää haaraa tai asetu niin että seinä on ihan takanasi tukena.) Ojenna kyykyssä selkääsi niin paljon kuin voit ja työnnä polvia hieman ulospäin. Ojenna sieltä kädet vuorotellen sivukautta ylös. Tuo kädet maahan tai nilkoille ja ojenna polvet. Rullaa taas selkä ylös nikama nikamalta. Toista 5–10 kertaa.

## **Painonsiirto leveässä haara-asennossa**

Ota hyvin leveä haara-asento ja suuntaa varpaat ulospäin polvien mukaisesti. Lähde liukumaan sivulta sivulle koukistaen vuorotellen polvia. Käväise niin pitkällä, että sisäreidessä tuntuu venytys. Voit ottaa tarvittaessa tukea lattiasta tai edessä olevasta penkistä tai vastaavasta.

## **Lapapunnerrus**

Voit tehdä tämän liikkeen seisten ja kädet seinää tai tankoa vasten, tai lattialla kontallaan. Rankempi versio on tehdään naisten punnerrusasennossa ja rankin versio lankkuasennossa. Ideana on tehdä yläselässä niin isoa liikettä kuin mahdollista: Ensin vie lavat ihan yhteen, eli kuvittele rintaliivien kiinnityskohtaan kuminauhamainen veto, jolloin lapaluut tulevat jopa koskettamaan toisiaan. Sen jälkeen avaa lavat irti toisistaan ja pyöristä yläselkää työntäen käsiä lattiaan. Lavat kiinni, lavat auki. Tämä on muuten mainio taukojumppaliike istumatyöläiselle!

## **Lantionnosto pakarapuristuksella**

Tuo selinmakuulla kantapäät lähelle pakaroita. Aktivoi keksivartaloa ja käännä häntäluuta koipien väliin, jolloin selän notko pienenee. Purista pakarat yhteen ja työnnä vasta sitten pakaroiden voimalla lantio ylös. Älä päästä polvia avautumaan sivuille.

## **Takapotku kontallaan (donkey kick)**

Asetu nelinkontin: polvet lantion alla ja ranteet olkapäiden alla. Aktivoi keskivartalo vetämällä napaa ylöspäin kohti rintaa (ei siis sisäänpäin!). Pidä keskivartalo täysin paikallaan ja lähde työntämään jalkaa 90° kulmassa kohti kattoa. Pidä nilkka koukistettuna eli keskity työntämään kantapäätä ylös.

**Voilà! Nyt olet valmis treeniin!**