

# Dynaamiset lämmittelyt 2

Tee kutakin liikettä 10 kertaa molemmille puolille.

## Lapaliu'utus

Maaten lattialla vatsallaan. Toinen käsi otsan alla, toinen vartalon vierellä 90 asteen kulmassa. Nosta käsi ylös lattiasta niin, että kyynärvarsi pysyy vaakatasossa koko ajan. Lähde liu'uttamaan kättä eteen suoraksi ja takaisin koukkuun vartalon vierelle, vie niin pitkälle kuin saat rutistaen selän lihaksilla hartia alas taakse. Varo, ettei kyynärpää nouse ylemmäs kuin ranne!

## Rinnan avaus vuorokäsin

Maaten lattialla vatsallaan. Toinen käsi tulee suoraksi vartalon viereen vaakasuuntaisesti. Toinen käsi koukussa vartalon vierellä kyynärpää kattoa kohti. Koukussa oleva käsi lähtee työntämään vartaloa lattiasta pois päin yläviistoon. Suorana olevaan käden olkapäähän rintalihaksiin kohdistuu venytys. Tee vuorokäsin.

## Kyynärvarsien liu'utus selällään maaten

Lähtöasento selällään maaten, kädet vartalon vierellä kyynärpäät 90 asteen kulmassa. Paina yläselkää kevyesti alustaa vasten ja lähde liu'uttamaan käsiä suoraksi pään yläpuolelle niin pitkälle kuin saat yläselän pysyessä alustassa kiinni. Tämän jälkeen liu'uta takaisin alas kyynärpäät niin koukkuun kuin saat yläselän yhä pysyen alustassa kiinni.

## Rintarangan kierto

Konttausasento. Tarkista, että ranteen ovat olkapäiden alapuolella. Toinen käsi lähtee liukumaan kainalon alta niin pitkälle kuin saat. Lantio pysyy paikallaan. Tämän jälkeen palauta käsi takaisin ja vie kattoa kohti katseen seurattuna mukana. 10x/puoli, jonka jälkeen vaihda toiselle puolelle.

## **Lantiosilta kepin kanssa**

Maaten selällään polvet koukussa kantapäät lähellä pakaroita. Voit tarvittaessa ottaa kepin avuksi, jotta voit tarkkailla pysykö lantio suorassa koko liikkeen ajan. Aktivoi vatsalihakset ja lähde nostamaan lantiota ylös alustasta puristamalla pakaroita. Paino kantapäillä. Voit kokeilla toisen jalan irrotusta yläasennossa, jos saat pidettyä lantion suorassa.

## **Tuulilasinyyhkijäjalat**

Istuen hyvässä ryhdissä, polvet koukussa jalat erillään. Kädet voivat tukea asentoa selän takana. Lähde viemään polvia puolelta toiselle jalkapohjien pysyessä lattiassa kiinni kiertäen ulkosyrjältä sisäsyrylle.

## **Pyramidikurotus**

Kädet ja jalat lattiassa kiinni, takapuoli kohti kattoa. Pidä selkä suorana. Ajattele työntäväsi häntäluuta pystyyn. Toinen käsi lähtee tavoittelemaan vastakkaista nilkkaa. Ei tarvitse yltää nilkkaan asti, pääasia, että tunnet venytyksen. Tee vuorokäsin.

## **Painonsiirto**

Istuen kyykyssä toinen jalka suorana sivulla, toinen koukussa. Suora jalka venyy. Lähde viemään painoa toiselle jalalle suoran jalan polvea koukistaen. Vartalon paino on koukussa olevan jalan puolella. Pidä kantapäät lattiassa kiinni.

## **Lonkankoukistajan dynaaminen venytys**

Toinen jalka koukussa vartalon edessä, toinen pitkällä takana. Kädet edessä olevan jalan vieressä lattiassa. Lähde suoristamaan edessä olevan jalan polvea vieden takapuolta samalla taakse yläviistoon. Jatka pumpaavaa liikettä 10 kertaa, jonka jälkeen toista sama toiselle jalalle.