

Dynaaminen lämmittely

Toista kutakin liikettä noin 10 kertaa (kummallekin raajalle). Jos jokin liike tuntuu erityisen kireältä, voit viettää sen kanssa enemmänkin aikaa.

Askelkyykky käsikurotuksella

- Aktivoi keskivartalo, astu pitkä askel eteen ja ojenna samalla kädet ylös. Ponnista jalka takaisin toiseen viereen ja astu toinen jalka eteen.

Tipuaskel alas kurottelulla

- Ota pieniä askelia eteenpäin samalla kurotellen ylävartalolla ja käsillä alas. Tunnet venytystä takareisissä ja kenties alaselässäkin.

Etujalan koukistus ja ojennus

- Astu toinen jalka pitkälle eteen. Koukista ja suorista etujalkaa omaan tahtiisi. Polven ei tarvitse suoristua kokonaan vaan sen verran, että tunnet venytystä takareidessä. Kun koukistat polvea, laske myös lantiota ja hae venytystä takajalan puolelle lonkankoukistajaan. Voit ottaa käsillä tukea joko seinästä, korokkeesta tai lattiasta.

Rintarangan kierto

- Keppi harteilla, ota noin lantionlevyinen haara, koukista polvia hieman ja jännitä vatsalihaksilla lantio paikoilleen. Kierrä rintarankaa puolelta toiselle pitäen lantion koko ajan paikoillaan.
- Kierrä sitten koko rankaa antaen lantionkin liikkua kierron mukana. Voit nostaa myös kantapäätä ylös liikkeen mukana.

Kumarrus kepillä

- Aseta keppi eteesi ja ota sen päädystä kiinni. Kumarra lannesaranalla alas niin, että käsi ojentuu suorana pääsi vierelle. Pumppaa ylävartaloa alas työntäen kainaloa lempeästi lattiaa kohti. Voit myös hieman liikuttaa kepin päätä hakien lavan ja olkapään alueelle venytystä eri asennoista. Toista toisellekin kädelle.

Lantion nosto kepillä

- Käy selinmakuulle lattialle. Tuo keppi lantion päälle vatupassiksi mittaamaan, ettei lantio keikkaa sivusuunnassa. Pitele siksi keppiä vain parilla sormella.
- Aktivoi keskivartaloa ja käännä häntäluuta jalkojen väliin. Nosta lantio toisella jalalla ylös pitäen toisen jalan ilmassa. Laske lantio alas ja aloita uusi toisto toisella jalalla.
- Tällä liikkeellä aktivoit pakaroit ja takareisiä.
- Jos huomaat puolieroja pakaroiden voimassa tai "tuntumassa", voit tehdä heikommalla puolella enemmän toistoja.

Käsien liu'utus mahallaan

- Käy mahallesi makuulle ja tuo otsa maahan. Aktivoi keskivartalo ja nosta käsivarret koukussa irti lattiasta.
- Liu'uta käsiä suoriksi eteen ja koukista ne takaisin vartalon sivuille. Pyri pitämään kyynärvarret koko liikkeen ajan vaakatasossa.

Lapapunnerrus

- Käy polvipunnerrusasentoon. Aktivoi keskivartalo ja käännä häntäluuta jalkojen väliin.
- Kämmenet ovat suoraan olkapäiden alla. Työnnä yläselkä pyöreäksi, jolloin lavat liikkuvat kauas toisistaan. Liu'uta lavat sitten toisiaan kohti, mutta pidä hartiat kaukana korvista.
- Niska pysyy samassa asennossa koko ajan ja kyynärpäät pysyvät suorina.
- Lisää haastetta saat tekemällä liikkeen lankkuasennossa, polvet ilmassa.