

VILLASUKKAJUMPPA

Villasukissakin voi treenata – vieläpä tehokkaasti! Jo 10 minuttia villasukissa riittää treeniksi. Mikäli ei löydy villasukkia käy myös pieni pyyhe välineeksi.

1. Jalalla ympyrän piirtäminen (jalkalihakset, tasapaino)



- Lähtöasennossa jalat vierekkäin



- Lähde liu'uttaen piirtämään ympyrää jalalla etukautta jousaen tukijalan polvesta

2. Askelkyykky liukuen taakse ja sivulle (reidet, pakarot)



- Lähtöasennossa molemmat jalat vierekkäin
- Voit tehdä liikkeen tuolista tukien tai ilman



- Lähde liu'uttamaan jalka taakse, jolloin etummaisien jalan polvi koukistuu
- Palaa lähtöasentoon jalkaa painaen tiukasti lattiaa pitkin



- Jatka liu'uttamalla jalka sivulle, jolloin toinen polvi koukistuu
- Palaa lähtöasentoon

3. Liuku punnerrus sivulle (rinta- ja käsivarsien lihakset)



- Asetu konntausasentoon, pidä keskivartalo vahvana ja tuettuna



- Lähde liu'uttamaan molempia käsiä sivulle (kevyempi vaihtoehto toinen käsi vain liikuu)
- Liu'uta kädet tiukasti lattiaa pitkin lähtöasentoon

4. Vatsaliuku (ylävartalon- ja keskivartalon lihakset)



- Asetu konttausasentoon, pidä kämmenet hartioiden alla ja keskivartalo vahvana



- Lähde liu'uttamaan kättä pitkälle eteen ja palauta lattiaa pitkin rutistaen vatsalla lähtöasentoon
- Jatka vuorottaisilla liu'utuksilla eteen
- Raskaampi vaihtoehto molemmat kädet yhtä aikaa

5. Sivuliuku istuen (reisi- ja pakaralihakset)



- Istu tuolin reunalle, kallistu eteenpäin selkä suorana ja keskivartalo aktiivisena



- Lähde liu'uttamaan jalkaa sivulle ja palauta keskelle
- Jatka jalkojen liu'uttamista vuorojaloin tempo vaihdellen

6. Vuorikiipeilijä (keskivartalon lihakset)



- Asetu korkeaan lankkuun ranteet suoraan olkapäiden alla ja hae hyvä lapa- ja keskivartalon tuki



- Tuo polvia vuorotellen käsien väliin jalkaa liu'uttamalla pitäen lantion mahdollisimman paikallaan