

# Alavartalon liikkuvuustreeni

Keskivartalon hallinta ja alavartalon riittävä liikkuvuus helpottavat ryhdikkään asennon ylläpitämistä ja tekevät liikkumisesta sujuvampaa. Riittävä liikkuvuus ja kehonhallinta auttavat kehoa kuormittumaan oikein työssä ja vapaalla. Esimerkiksi nostaminen, kurkot-

taminen ja kyykistyminen sujuvat paremmin, kun kehonosien liikkuvuus on riittävä. Säännöllisellä harjoittelulla voidaan kehittää liikkuvuutta ja kehonhallintaa sekä ennaltaehkäistä mm. selkävaivoja.

**Lihassoimaa, kehonhallintaa ja liikkuvuutta tarvitaan arjessa. Alavartalon liikkuvuustreenin voi tehdä yksin tai porukalla, joko yksi liike kerrallaan tai kokonaisuena ohjelmana. Muista lämmittely!**

## Lämmittely

### Heiluriliike

Ota tukea seinästä. Heilauta jalkaa hallitusti laajalla liikkeellä eteen-taakse. Pidä selkä suorana. Toista 10 kertaa molemmilla jaloilla.



### Mittarimato

Pyöristä selkä polvista hieman koukistaen ja vie kädet lattiaan. Tunne venytys takareisissä ja pohkeissa. Kävele käsillä punnerrusasentoon. Kävele takaisin ja ojenna selkä suoraksi. Toista 5 kertaa.



### 1. Liu'uttava askelkyykky

Liu'uta toista jalkaa taakse ja nosta samalla yläraajat ylös. Tunne venytys lantion etuosassa. Pidä hetki ja ojenna itsesi takaisin ylös. Toista 5–10 kertaa molemmilla jaloilla.



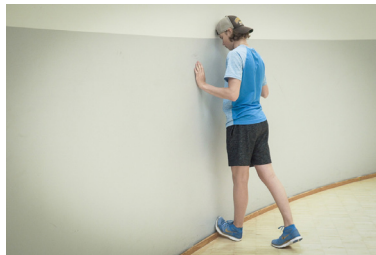
### 2. Takareiden venytys

Käy toispolviseisontaan. Laita pehmuste polven alle. Ojenna etummainen jalka lähes suoraksi. Taivuta vartaloa eteen selkä suorana. Tunne venytys takareidessä. Ojenna selkä ylös. Toista 5–10 kertaa molemmilla jaloilla.



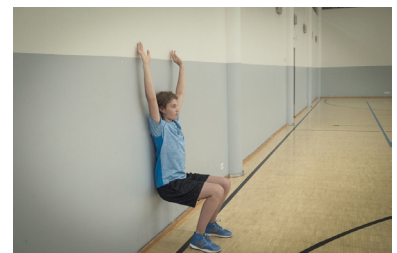
### 3. Pohjelihasten venytys

Aseta toisen jalan päkiä seinää vasten. Vie vartalo lähelle seinää ja tunne venytys pohjelihaksessa. Pidä hetki ja tuo vartalo hieman kauemmas seinästä. Toista 5–10 kertaa molemmilla jaloilla.



### 4. Kyykistys

a) Nojaa selkä seinää vasten, jalkaterät noin 20–30 cm seinästä. Ojenna yläraajat suoriksi seinää vasten. Kyykisty selkä suorana istumakorkeuteen. Pidä jalkaterät lattiassa. Nouse ylös. Toista 5 kertaa.



b) Käy samaan alkuasentoon. Nojaa ylävartalosta eteen ja pidä selkä suorana. Kyykisty selkä suorana istumakorkeuteen. Pidä jalkaterät lattiassa. Nouse tästä asennosta ylös. Toista 5 kertaa. Kokeile lopuksi onnistutko tekemään kyykyn oikealla tekniikalla ilman seinätukea.

