

BoWellness valmennusvartti

Jalka- ja pakaraliike



1. Aseta vasen jalka kaarelle suorana.
2. Kädet nostetaan alaviistoon.
3. Koukista vasen polvi ja tuo kädet eteen ristiin olkapäille.
4. Pidä vasen polvi ja jalkaterä samassa linjassa.
5. Palautus alkuasentoon.
6. Tee joustavaa liikettä 8-12 kertaa.
7. Vaihda jalkojen paikkaa ja tee sama toisella jalalla.

Rintarangan avaus ja jalkojen aktivointi



1. Aseta vasen jalka kaarelle suorana.
2. Kädet nostetaan alaviistoon.
3. Koukista vasen polvi ja tuo kädet eteen ristiin olkapäille.
4. Pidä vasen polvi ja jalkaterä samassa linjassa.
5. Palautus alkuasentoon.
6. Halutessasi voit haastaa tasapainoa irrottamalla jalkaterä kaaresta taakse liikkeessä.
7. Tee joustavaa liikettä 8-12 kertaa.
8. Vaihda jalkojen paikkaa ja tee sama.

Alaselän pyöristys



1. Asetu kaarelle istumaan siten, että pakarot painuvat kohti loivaa kaarta.
2. Jalat jyrkän kaaren etutassujen kohdalle.
3. Tuo toinen käsi ristiin kaaren yli ja leuka kohti rintaa.
4. Lähde pyöristämään selkää ala-, keski- ja ylävatsalihaksilla ohjaten ja nouse takaisin samaa reittiä – ylhäällä ryhtiä ojentaen.
5. Tunnet joustavan venytyksen koko selän alueella ja pienen vedon lapojen alla.
6. Toista liikettä rauhallisesti ja ota hengitys mukaan liikkeeseen.
7. Toista samat liikkeet vaihtaen käsien paikkaa.

Vatsalihasten aktivointi



1. Asetu selin kaaren loivalle puolelle. Alaselkä tukeutuu hyvin kaaren pintaan.
2. Vasen käsi lattialle kaaren viereen. Käsituki auttaa ylävartalon kiertoa.
3. Toinen käsi kurottuu kehon keskiviivan yli etuviistoon.
4. Paluu takaisin lähtöasentoon. Lattialla oleva käsi koko ajan kiinni lattiassa.
5. Vaihda toinen käsi lattialle ja tee sama liike toiselle puolelle.

Alaselän kireyksien helpottaminen



1. Istu kaaren päälle niin että oikea pakara on kaaren keskikohdalla ja toinen pakara on "tyhjän päällä".
2. Ota oikealla kädellä kiinni kaaren etureunasta.
3. Tee sivutaivutus vasemmalle, kädellä liikettä ohjaten.
4. Palaa keskiasentoon nostaen vasen pakara irti alustalta kyljellä rutistaen.
5. Anna liikkeen rullata hitaasti alkuasennosta alas venytykseen ja takaisin kehoasi kuunnellen.
6. Toista liike rauhallisesti 8-12 kertaa.
7. Käänny kaarella ja tee sama myös toiselle lonkalle.

Kylkiasento kaarella



1. Asetu kylkiasentoon kaarelle (Nouse riittävän ylös). Alempi jalka koukussa kaarella, ylempi jalka suorana, kevyesti takaviistossa.
2. Ylävartalo painuu alas loivan kaaren päälle. Paino koko kyljellä ja alemman jalan reiden sivusyrjällä. Pää lepää alemman käden päällä.
3. Tee lantiolla pientä kiertoa eteen- ja taaksepäin, toinen käsi kiinni kaaren reunassa.
4. Hae jokaisella kierrolla kehostasi laajempaa liikelaajuutta.
5. Hengitä rauhallisesti ja nauti liikkeestä.
6. Tee sama toisella kyljellä.

BoWellness



Tutustu BoWellnessin monipuoliseen voima- ja keuhonhooltoharjoitteita sisältävään liikepankkiin. Katso video.

www.bowellness.fi