

SIIPE C-POJAT, Keskivartalon omatoimiset vahvistavat harjoitukset.



1. Vatsa, lantion nosto

Vaikutus: vatsalihakset, vartalon tuki
Asetu makuulle ja nosta jalat ilmaan kuvan mukaisesti. Vedä napa sisään ja nosta lantio ilmaan. Vältä auttamasta jaloilla.
Toista 15 x 2



2. Selkä, vuoronosto maaten

Vaikutus: selkälihakset
Kädet ja jalat suorina. Nosta vuorotellen vastakkaiset raajat ylös. Pidä keskivartalo tiukkana.
Toista 10 + 10 x 2



3. Vatsa, kierto

Vaikutus: vatsalihakset
Muuten sama kuin vatsa suorat, mutta noston loppuvaiheessa tulee kierto. Voit tavoitella kyynärpäällä vastakkaista polvea. Jalkojen tukeminen helpottaa liikettä.
Toista 20 x 2



4. Selkä, vuoronosto nelinkontin

Vaikutus: selkälihakset
Asetu nelinkontin ja nosta vastakkaiset raajat ylös.
Toista 10+10 x 2



5. Vatsa, heiluri maaten

Vaikutus: vatsalihakset ja vartalon tuki
Vie jalat sivulle ja laske ne alas. Hipaisukosketus lattiaan ja takaisin ylös.
Toista 10+10 x 2



6. Vatsa, linkkari suoraan

Vaikutus: vatsalihakset
Asetu makuulle ja vie kädet ja jalat yhteen. Pidä hyvä tasapaino ja rytmi.
Toista 15 x 2



7. Vartalo (jännitys)

Vaikutus: keskivartalo, hartiat
Asetu kyynärnojaan ja laita vartalo tiukaksi. Pidä siinä, kunnes vartalo antaa periksi.
Toista 1 min. x 2-3



8. Lopuksi vatsan ja selän venyttelyt varovasti. (vähintään. 2 min. molemmat)



Älä huijaa – itseäsi!

Tee alussa rauhallisesti ja nopeuta vauhtia vasta kun liike on hallinnassa!

Varmista, että liike tuntuu siellä missä kunkin liikkeen osalta vaikutuksen sanotaan olevan.

Sarjan välissä 10 sek. huili, liikkeiden välissä 1 min tauko, käytä koko harjoitteesen 30 – 40 min. Jos tuntuu kevyeltä lisää yksi sarja tai liike määrää n. viidellä!