

VOIMAA JALKOIHIIN – KEVEYTTÄ ASKELIIN

Tee liikkeet rauhallisesti hyvässä ryhdissä ja muista hengittää liikkeitä tehdessäsi. Toista jokaista liikettä 10-15 kertaa, pidä pieni tauko ja tee liike uudelleen. Voit tehostaa liikkeitä käyttämällä nilkoissa 1-3 kilon tarrapainoja. Voimistele päivittäin.

Vie paino toiselle jalalle ja potkaise toisen jalan kantapää kohti pakaraa. Toista vuorotellen molemmilla jaloilla.

Liike harjoittaa reiden takaosan ja lonkan alueen lihaksia, jotka tukevoittavat seisomista ja helpottavat kävelyä.

Nouse portaalle rytmikkäästi: oikea ylös- vasen ylös, oikea alas - vasen alas. Askella oikealla jalalla aloittaen 20 nousua. Tee sama aloittaen vasemmalla jalalla. Rytmitä askellusta käsien myötäliikkeillä.

Liike vahvistaa reisilihaksia ja kehittää tasapainoa. Liike vilkastuttaa myös verenkiertoa koko kehossa. Tuolista seisomaan nousu ja portaissa liikkuminen helpottuvat. Pitkäkestoisessa harjoituksessa myös syke kiihtyy ja harjoituksen myötä kestävyys paranee.

Astu oikealla jalalla reilu askel eteen. Laskeudu suoraan alas ja ponnista takaisin ylös. Tee sama vasemmalla jalalla.

Liike vahvistaa reisi- ja pakaralihaksia. Polvien ja pakaralihasten ojennusvoimaa tarvitaan esimerkiksi tuolilta ylösnousussa ja porraskävelyssä. Edelleen painonsiirrot helpottavat kävelyä ja kääntymistä.

Paina koukussa olevan jalan jalkapohjaa alustaan ja nosta toinen jalka suorana ylös kohti kattoa. Laske jalka hitaasti jarrutellen alas. Tee 10-15 nostoa. Pidä tauko ja toista liike. Vaihda jalka ja toista liike toisella jalalla.

Liike vahvistaa reisilihaksia ja lonkan etuosan lihaksia. Vuoteeseen meno ja sieltä nousu käyvät sujuvammin. Myös tuolilta nousu ja portaissa kävely helpottuvat.

Nosta päällimmäinen jalka suorana ylös kantapää edellä. Laske jalka hitaasti jarrutellen alas. Tee 10-15 nostoa. Pidä tauko ja toista liike. Käännä toiselle kyljelle ja tee sama toisella jalalla.

Liike vahvistaa pakaralihaksia ja varmistaa lantion hyvää asentoa kävellessä.

