

# Notkeutta BodyBow-kaarella

2



BODYBOW-kaaren avulla liikkeet tehostuvat ja tarkentuvat. Kaari helpottaa liikkeiden suorittamista. Kaaren muoto ohjaa liikettä ja liike kohdistuu juuri oikeaan kehon osaan. Vartalon asento ja paikka kaarella ratkaisevat, mihin kohtaan kehoa liike kohdistuu. Harjoitusohjelmassa toistetaan jokaista liikettä 10 kertaa. Jos haluat lisätukea, ota seisoma-asennossa tehtäviin liikkeisiin mukaan sauvakävelysauvat.

## 2. JOUSTOLIIKE

Aseta oikea jalka kaaren päälle ja oikea käsi vasemman hartian eteen. Koukista oikea polvi ja siirrä oikea käsi selän taakse. Kosketa vasemmalla kädellä oikean jalan säärtä tai nilkkaa. Polvi ja jalkaterä osoittavat samaan suuntaa. Palaa alkuasentoon. Tee sama liike toisella jalalla.

## 4. ISTUMAVENYTYYS

Istu kaaren päällä. Taivuta eteenpäin, ota tukea sääristä tai nilkoista. Pidä pää rentona.



## 6. VATSALIHASLIIKE

Asetu kaaren loivalle puolelle, tue sormilla kevyesti niskaa ja pidä leuka alhaalla. Kurota sormet kohti polvia. Palaa hallitusti alkuasentoon.



## 8. SELÄN VENYTYYS

Aseta lantio kaaren jyrkemmälle puolelle, itsellesi sopivalle korkeudelle. Ota pallo tai jokin muu pehmuste niskan alle. Rentoudu yhden minuutin ajan.



1



## 1. POHJEVENYTYYS

Aseta oikea jalka loivan kaaren puolelle ja jalkapohja puiselle poikkipuulle. Kurota käsillä eteenpäin kohti kaarta selkä suorana. Palaa alkuasentoon.

## 3. REIDEN SISÄOSAN VENYTYYS

Asetu haaraistuntaan kaaren päälle ja laita kädet reiden päälle. Kumarra ylävartaloa kevyesti vuorotellen kummankin jalan päälle ja kurota vastakaisella kädellä kohti nilkkaa. Palaa alkuasentoon.



## 5. PUNNERRUSLIIKE

Aseta kaari poikittain eteen. Laita kädet kaaren päälle. Pidä polvet ja jalat lattianssa. Laskeudu hallitusti alas niin, että rintakehä koskettaa kaaren etureunaa. Punnerra takaisin alkuasentoon. Voit vaihdella käsien paikkaa kaarella.



7



## 7. REIDEN TAKAOSAN VENYTYYS

Asetu selinmakuulle lattialle. Nosta toinen jalka jyrkän kaaren osan alle ja ota kaaren kumitusteista kiinni kyynärpäät suorina. Tee käsillä pientä eteen - taakse suuntaista liikettä noin yhden minuutin ajan kummallakin jalalla. Hauska ja tehokas keino venyttää turvallisesti reiden takaosaa.

9



## 9. KYLKIVENYTYYS

Asetu mukavasti sopivalle kohdalle kaaren päälle kylkimakuulle. Laita pää kaaren jyrkälle puolelle. Pää lepää alimman käden päällä. Ota alemmalla kädellä kiinni päällimmäisestä kädestä ja venytä. Voit myös tehdä pientä eteen - taakse liikettä lantiolla. Tee liikettä kummallakin kyljellä noin yhden minuutin ajan.