

Hyvä ryhti lähtee keskivartalosta

Hyvä ryhti on tasapainoista kehon kannattamista niin seistessä kuin istuessakin. Hyvässä ryhdissä haetaan rankaan pituutta ja lihaksiin sopivasti rentoutta. Keskivartalon syvät tukilihakset ylläpitävät ryhtiä ja niitä voisi kutsua ryhtilihaksiksi. Nämä lihakset tukevat lantion asentoa ja kannattelevat samalla kehon asentoa.



VIE JALAT YHTEEN

Asetu kylkimakuulle, jännitä kevyesti keskivartaloa ja ota päällimmäisellä kädellä tukea alustasta. Kiinnitä huomiota vartalon asentoon eli lapa-hartiaseudun ja keskivartalon tukeen sekä lonkan ja lantion hallintaan. Pidä alimmainen jalka koko liikkeen

ajan irti alustasta, jolloin lähentäjälihakset ovat toiminnassa. Nosta päällimmäistä jalkaa ylös, jolloin lonkan loitontajat tekevät työtä. Nosta lopuksi alimmainen jalka kiinni yläjalkaan ja purista kantapäätä lujasti yhteen. Toista 3-5 kertaa ja käännä toinen kylki.



LANTION NOSTO

Asetu selinmakuulle ja ojenna käsivarret rennosti vartalon jatkeeksi. Jos asento on epämukava, voit pitää kätet vartalon vieressä. Koukista polvet lantionleveyisessä asennossa ja tuo kantapäitä pakaroiden

lähelle. Hengitä sisään. Uloshengityksen aikana vedä napaa kohti lattia ja nosta lantio ja alaselkä ilmaan. Hengitä sisään. Toisen uloshengityksen aikana laske selkä nikama nikamalta rullaten takaisin alkuasentoon. Toista 3-5 kertaa.

Kasaan painunut ryhti saattaa altistaa kivuille ja vasta tällöin havahdumme, että asialle pitäisi tehdä jotain. Päivittäisellä liikkumisella voit pitää selän notkeana ja lihakset vetreinä. Hyvässä ryhdissä on myös helpompi hengittää.



YHDEN JALAN KOUKISTUS

Asetu selinmakuulle ja vie polvet koukkuun rinnan päälle. Anna kämmenten levätä polvien päällä. Hengitä sisään ja nosta pää ja hartiati irti lattiasta. Nosta jalat ilmaan 90 asteen kulmaan ja ojenna käsivarret suoriksi. Nosta katse eteenpäin, hengitä ulos ja

ojenna toinen jalka suoraan eteenpäin. Siirrä molemmat kätet koukussa olevan jalan ympärille. Hengitä sisään ja palauta suoristettu jalka takaisin koukkuasentoon. Ojenna sitten toinen jalka. Jatka jalkojen ja käsien asennon vaihtamista vuorotellen. Kiinnitä huomiota hengitysrytmiin ja keskivartalon tukeen.



TANSSIVA VATSALANKKU

Asetu alustalle päkiöiden ja kyynärvarsiensa varaan siten, että kasvot ovat kohti lattiaa.

Pidä olkapäät ja kyynärpäät samassa linjassa ja jännitä keskivartalon lihakset. Älä päästä selkää notkahtamaan tai vatsaa roikkumaan. Kun lankkuasento on hallinnassa, napauta vuorotellen polvilla lattiaa. Toista 5-10 kertaa.



5
KELLAHTANUT KOPPAKUORIAINEN
Asetu selinmakuulle, ojenna käsivarret ylös ja nosta jalat suoraan kulmaan. Jännitä keskivartalon lihakset vetämällä napaa kohti

lattiaa. Laske vastakkaisia ylä- ja alaraajoja vuorotellen kohti lattiaa. Älä anna selän mennä kaarelle. Toista 8-10 kertaa.



6
VASTAKKAISTEN RAAJOJEN NOSTO KONTTAUSASENNOSSA
Asetu konntausasentoon ja jännitä vatsalihaksia. Nosta toinen polvi irti lattiasta ja kohota sitten varovasti vastakkaista kättä.

Ojenna lopuksi ala- ja yläraaja ja pysy asennossa hetki. Pidä lantio suorassa ja hallittuna koko liikkeen ajan. Toista 8-10 kertaa.



7
KIERTO JA SUKELLUS KONTTAUSASENNOSSA
Asetu konntausasentoon ja jännitä kevyesti keskivartalon lihakset. Siirrä paino toiselle kädelle ja hengitä sisään. Uloshengityksen aikana nosta vapaana oleva käsivarsi sivulle ja käännä rintakehää kohti kattoa. Seuraa kättä katseellasi. Palaa sisäänhengityksen aikana alkuasentoon ja jatka liikettä kurkottamalla mahdollisimman pitkälle tukikäden alitse.



8
LONKAN LOITONTAJAT
Asetu sivuttaiseen puoliseisontaan polven ja käden varaan. Avaa rintaranka laittamalla vapaana oleva käsi niskan taakse. Nosta vapaana oleva jalka keskivartalon jatkeeksi ja liikuta sitä eteen ja taakse. Älä päästä vartaloa retkahtamaan eteen, taakse tai alas vaan korjaa tasapainoa keskivartalosta.



9
KYLJEN VENYTYS
Istu toinen jalka suorana edessä ja toinen jalka koukistettuna jalkapohja suoran jalan reittä vasten. Ota suoran jalan puoleisella kädellä kiinni vastakkaisesta polvesta ja taivuta ylävartaloa kylki edellä suoran jalan puolelle. Venytä vapaana olevaa kättä yläviistoon ja tunne venytys kyljessä.