

1

# Joogaa pehmeämmin



Selkäranka tarvitsee monipuolista liikettä. Eteen- taivutus käy meiltä helpostikin, mutta useimmissa taaksetaivuttavissa liikkeissä tarvitsemme enemmän aktiivista lihastyötä ja siten emme koe niitä rentout- tavina. Three Minute Egg antaa jämään rakenteensa ja kehonmyötäisen muotonsa ansiosta tukea ja tekee joogaliikkeiden toteuttamisen miellyttävämmäksi.

## 1. POHJELIHAKSEN VENYTYS

Aseta Egg lattialle "keinuvana" ja astu jalkapohjalla sen päälle. Siirtämällä painopistettä suoralla vartalolla eteenpäin saat säädeltyä liikkeen voimakkuutta. Rentouta pohje. Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos.

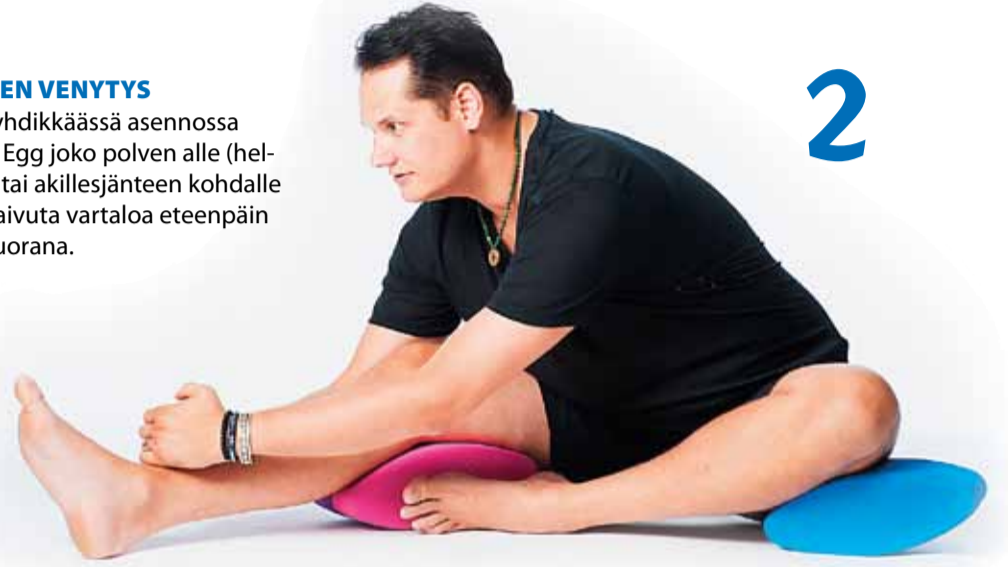
Egg'sejä voi käyttää niin selän taivutuksiin ja lonkkien avaaviin liikkeisiin kuin myös istuma-asennon parantamiseen.

Tee liikkeitä säännöllisesti. Aluksi pysy asennoissa lyhyempiä jaksoja max.1 -1,5 min. Myöhemmin voit pidentää pitoja jonkin verran.

## 2. TAKAREIDEN VENYTYS

Istu hyvässä ryhdikkäässä asenossa lattialla. Aseta Egg joko polven alle (helpompi versio) tai akillesjänteen kohdalle (vaikeampi). Taivuta vartaloa eteenpäin pitäen selkä suorana.

2



3



## 3. ETUREIDEN VENYTYS

Aseta Eggsit lattialle "keinuvana". Mene kuvan mukaisesti vatsamakuulle niin, että eggsit tulevat joko polven kohdalle (helpompi) tai lähemmäksi etureittä (vaikeampi). Koukista harjoitettavaa jalkaa ja tartu jalkapöydästä kiinni. Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos ja tunne kuinka etureisi venyy.

4

## 4. PAKARALIHASTEN JA LONKAN LOITONTAJIEN VENYTYS

Laita toinen jalka koukistettuna eteen. Polvi on noin 90 asteen kulmassa. Nosta pakaraa ylös lattiasta ja aseta Eggsit niin, että etummaisesta jalan kulma pysyy. Nojaa kevyesti eteenpäin ja halutessasi voit laskeutua kyynäpäiden varaan.



## 5. ETEENTAIVUTUS ISTUEN

Istu ryhdikkäästi suoralla selällä istuinluiden päällä. Aseta Eggsit jalkojen sivuille molemmin puolin ja sisäänhengityksellä suorista selkääsi. Uloshengityksen aikana kallistu suoralla selällä eteenpäin, kunnes tunnet, että venytys kohdistuu lannerankaan. Anna käsien levätä Eggsien päällä. Rentouta hartiat.

5



## 6. RINTAKEHÄN AVAUS

a) Helpompi versio: Aseta yksi Egg pään alle ja toinen lattialle "keinuvana", niin että kun asetut selinmakuulle Eggsin päälle, Eggs asetuu lapaluiden väliin ja nostaa näin rintakehää mahdollisimman korkealle ylöspäin. Rentouta selkähakset ja anna kehon avautua.

b) Haastavampi versio: Aseta kaksi Eggsiä puoliksi päällekkäin, jolloin niistä saadaan voimakkaampi korotus ja samalla tuki pään alle.



6

## 7. ISTUMA-ASENNOT

a) Istu tuolissa ryhdikkäästi ja aseta yksi tai kaksi Eggsiä pystysuuntaisena alaselän kohdalle. Nojaa luonnollisesti taaksepäin ja rentouta hartiat.

b) Istu lattialle kahden Eggsin päälle niiden korkeimpaan kohtaan. Asettele jalat risti-istuntaan ja liuta itseäsi eteenpäin niin, että istuinluut tulevat lattiaan. Nyt lantio kääntyy luonnollisesti notkoon.



7