



## **KKI**

### **KKI-liikuntavinkki – HELMIKUUSSA TASAPAINOA JA VOIMAA JALKOIHIN**

Maaliskuun liikuntavinkissä vahvistetaan jalkalihaksia ja kehitetään tasapainoa erilaisilla liikesarjoilla. Jalkalihasten riittävä lihasvoima edesauttaa pysymään pidempään työ- ja toimintakykyisenä. Yhdessä hyvän tasapainon kanssa jalkojen lihasvoima ennaltaehkäisee mm. kaatumisia ja auttaa reagoimaan muuttuviin tilanteisiin. Samalla suunnanmuutoksien tekeminen helpottuu esimerkiksi liikkuessamme liikenteessä ja liukkaalla kelillä.

Liikesarjat alkavat lihasvoimaa kehittäville dynaamisilla liikkeillä, jonka jälkeen kehon tasapainoa harjoitetaan ja kehitetään sekä dynaamisilla että staattisilla tasapainoliikkeillä. Liikkeissä yhdistyvät useat motoristen taitojen osa-alueet: lihasvoima, liikkuvuus, tasapaino, koordinaatio ja reaktiokyky. Jo muutamalla liikesarjalla saadaan monipuolinen ja kehittävä harjoitus. Haasteellisemmän harjoitteista saat tekemällä sarjat epätasaisella alustalla, esimerkiksi maton tai tyynyn päällä. Tehoa liikkeisiin tuot tekemällä harjoitteet painava reppu tai lapsi selässä.

#### **1. SARJA**

##### **Nousu päkiöille**

Seiso lantion levyisessä perusasennossa. Nouse ylös varpaille, koukista jalat, laske jalkapohjat hitaasti takaisin alustaan ja ojenna jalat.

- toista liike 10 kertaa.



##### **Paikallaan tallustelu**

Nosta kantapäitä vuorotellen alustasta ja kurota vastakkaista kättä ylöspäin. Vakauta lantion ja selän asento paikalleen.

- Toista tallustelu 10 paria (oikea-vasen=1).



##### **Kotka-asento**

Koukista tukijalka ja nosta toinen jalka päälle ristiin. Kiedo kädet köysimäisesti yhteen. Jännitä keskivartalon lihakset ja ojenna selkä suoraksi. Kurota sormia ylöspäin ja paina samalla hartioita ja lapoja alas vyötäröä kohti.

- Pysy asennossa noin puolen minuutin ajan. Hengitä rauhallisesti.

⇒ Tee sarja toisen kerran ja kotka-asento toisinpäin.



## 2. SARJA

### Jousto sivulle

Astu oikealla jalalla askel sivulle ja ponnista jalka takaisin toisen viereen. Tarkista, että varpaat ja polvet osoittavat samaan suuntaan.

- Lisää polven nosto edessä. Etsi hyvä tasapainoinen asento, jännitä keskivartalo tiukaksi ja ota katseella kiintopiste edestä.
- Toista liike 10 kertaa.



### Jalan loitonuus

Vie oikea jalka sivulle ja nosta edessä vyötärön korkeudelle. Paina polvea kämmentä vasten ja jännitä lantionpohjan lihakset.

- Toista liike 10 kertaa.



### Tähtiasento

Avaa jalka sivulle ja kädet auki yläviistoon. Jännitä keskivartalon lihakset ja etsi lantion keskiasento. Pidä tukijalan polvi hieman joustettuna.

- Pysy asennossa noin puolen minuutin ajan. Hengitä rauhallisesti.

⇒ Tee sarja toiselle puolelle.



## 3. SARJA

### Askelkyykky

Astu pitkä askel oikealla jalalla taakse ja ponnista takaisin toisen viereen. Pidä varpaat, polvet ja lantio suoraan eteenpäin, paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Tue kädet lanteille.

- Lisää polven nosto edessä. Etsi hyvä tasapainoinen asento, jännitä keskivartalo tiukaksi ja ota katseella kiintopiste edestä.
- Toista liike 10 kertaa.



### **Jalan vauhtiheitto**

Heilauta oikea jalka edestä taakse pyyhkäisten jalkapohjalla lattiaa mennessä. Kädet voivat heilua vartalon vierellä.

- Toista heilautus 10 kertaa edestakaisin.



### **Puuasento**

Tuo oikea jalka vasemman jalan reiden sisäosaa vasten, pidä kädet vartalon edessä. Etsi lantion pystyasento ja selkärangan luonnollinen (S-kaari) asento.

- Pysy asennossa noin puolen minuutin ajan. Hengitä rauhallisesti.

⇒ **Tee sarja toiselle puolelle.**



Kuukausittain vaihtuvan liikuntavinkin löydät osoitteesta: [www.kki.likes.fi](http://www.kki.likes.fi)