

Spoven liikkuvuuskierto

2 kierrosta (työ 45 sekuntia, lepo 25 sekuntia tai 8-10 toistoa/puoli)

Patteri 1

- Kyljellään rinnan avaus
Asetu kyljelle makaamaan ja tuo kummatkin kädet suoraksi eteesi. Lähde avaamaan rinta viemällä päällimmäisen käden taaksesi ja saaden lavat koskettamaan lattiaa. Tuo kädet takaisin yhteen.
- Kylkitaivutus
Nosta oikea käsi kohti kattoa ja toinen kiinni jalkaasi. Taivuta kylkeäsi kurottaen oikealla kädellä niin korkealle kuin mahdollista ja vasemmalla kohti pohjettasi. Palaudu takaisin pystyasentoon.
- Takareiden avustettu venytys
Käy makuulle ja laita kuminauha toisen jalan holvikaareen. Nosta jalka ylös kohti kattoa ja kun liike loppuu, jatka 3 sekuntia vetämällä kuminauhasta jalan ollessa rentona mutta suorana. Laske jalka takaisin lattialle.
- Olkanivelen pyörittely kepillä
Ota hartia levyinen ote kepeistä ja aktivoi syvä vatsalihas. Vie keppi leuan alta pään päälle kädet suorana (pystypunnerrus) ja jatka niskan taakse ilman pään liikuttelua. Kierrä sitten ylävartaloa oikealle ja vasemmalle lantion pysyessä paikallaan. Palauta keppi pystypunnerruksella niskan takaa leuan alle.

Patteri 2

- 90-90 punnerruksella
Asetu istumaan jalat 90 asteen polvikulmaan ja jalkojen välissä paljon tilaa. Käännä polvet rauhallisesti oikealle lattiaa vasten, kierrä kropalla oikealle ja tee kevyt punnerrus. Palaa istuen suorana ja nosta polvet ylös. Jatka tehden kääntö vasemmalle sekä punnerrus.
- Olkanivelen rotaatio tasoa vasten
Ota pöydän reunasta kiinni kädet hartian leveydellä. Kallista lantiosta asento 90 asteen kulmaan. Pidä polvet pienessä koukussa, älä lukossa. Tuo rintaa kohti lattiaa pitäen kädet suorana kiinni pöydässä. Anna rinnan ja takareisien venyä ja palaa ylemmäksi, jotta pää on ylempänä kuin kädet.
- Etutaivutus haaraistunnassa
Asetu istumaan haara-asentoon. Voit laittaa merkkejä jalkojen väliin, joita yritän koskettaa mahdollisimman pitkälle tehdessä eteen taivutusta. Pidä selkä neutraalissa asennossa, taivuta lonkasta vartaloa eteenpäin ja käy joka kerralla koskettamassa merkkiä jalkojen välissä.
- Pumpsaus selän takana
Ota oikealla kädellä kuminauhan/pyyhkeen päästä kiinni siten että peukalo osoittaa kuminauhaa kohti. Vie oikea käsi pään päältä selän taakse. Ota vasemmalla kädellä kuminauhasta kiinni alaselän kohdalta. Lähde pumpaamaan käsiä yhtä aikaa ylös ja alas. Pidä selkä neutraalissa asennossa, jottet ojenna selkää taaksepäin.