



KKI

KKI-liikuntavinkki – ELOKUUN SOUTAJAN AIROJUMPPA

Suunnittelu ja kuvat: Anne Soini

Kesällä arkiliikunta joutuu koetukselle tai se ainakin poikkeaa normaaleista arkiaskareista. Lomalta käsin myös kuntosalilla tai ryhmäliikuntatunneilla käynti voi olla haasteellista tai jopa mahdotonta. Lomalla työmatkaliikunnan voi korvata soutu retkellä ruokakauppaan, puiden pilkkomisella ja saunaveden kantamisella. Ja toisaalta pieni tauko totuttuihin harrastuksiin voi tehdä hyvää, ainakin mielelle. Elokuun liikuntavinkissä käydään soutu retkellä ja hyödynnetään airoa jumppavälineenä.



Souda pieni lenkki esimerkiksi lähisaaren ympäri tai 10–15 minuuttia yhteen suuntaan ja sama takaisin.

- Souda rauhallisesti. Tee käsillä pitkä veto edestä taakse. Vedä tasaisesti kummallakin kädellä. Tarvittaessa käytä puutarhakäsineitä. Pidä selkä ryhdikkäänä ja rentouta hartiat.

1. Rangan liikkuvuus ja tasapaino



Vie airo niskan taakse. Seiso yhdellä jalalla ja ota katseella kiintopiste edestä. Lähde pyörittämään airoa melonnanomaisesti eteenpäin. Toista noin kymmenen kertaa ja vaihda sitten suunta taaksepäin.

- Tee sama toisella jalalla seisten.

2. Hartia- ja jalkalihakset sekä lonkan liikkuvuus



Astu jalalla pitkä askel taakse ja ojenna kädet vartalon jatkoksi. Ponnista jalka takaisin ja nosta polvi eteen ylös, laske airo rinnalle. Toista kymmenen kertaa.



Heilauta sitten jalkaa rennosti edestä taakse kymmenen kertaa.
– Tee askelkyykyt ja heilutukset myös toisella jalalla.

3. Keskivartalon lihasten vakauttaminen ja rangon liikkuvuus



Tuo airo rinnalle ja lähde "tallustelemaan" nostaen kantapäitä vuorotellen ylös. Nosta samalla airo ylös vartalon jatkoksi ja laske takaisin alas rinnalle. Vakauta keskivartalo paikalleen, lantio ei saa keinua puolelta toiselle. Toista tallustelua noin kymmenen käsien ojennuksen ajan. Vie sitten airo niskan taakse ja taivuta vartalosta sivulle. Tee taivutus vuorotellen puolelta toiselle kymmenen kertaa.

– Tee tallustelua ja taivutuksia vuorotellen kolme sarjaa.

4. Jalan loitonnuks taakse ja pystysoutu



Seiso perusasennossa airo käsissä lantion edessä. Vie jalka pitkälle taaksepäin ja ojenna kädet eteen ylös ja palauta takaisin. Nosta kyynärpäät sivuille hartioiden tasolle ja laske alas. Tee jalan loitonnuksia ja pystysoutua vuorotellen noin kymmenen parin verran.

– Tee liikeparia kolme sarjaa.

5. Jalan loitonuus sivulle ja vartalon kierto



Vie airo niskan taakse ja seiso perusasennossa. Loitonna jalkaa sivulle. Palauta jalka takaisin nostaen polvi eteen ja kiertäen vartaloa polvea kohti. Tee liike rauhallisesti kymmenen kertaa.
– Toista sama toiselle puolelle.

KKI-liikuntavinkit löydät osoitteesta www.kki.likes.fi.