

1.



LANKKU – YHDELLÄ JALALLA

Alkuasento: Käänny vatsallesi ja tue kyynärpäät lattiaan hartioiden alle. Risti kädet ja ojenna selkä sekä niska suoraksi. Jännitä vatsalihakset ja lantionpohja tiukaksi. Nosta vielä toinen jalkaterä toisen päälle. Liike: Pysyttele lankkuasennossa ja hengitä syvään sekä rauhallisesti. Keskity siihen, ettet päästä lantiota tai yläselkää vajoamaan. Toistot: Pysyttele asennossa vähintään puoli ja enintään kaksi minuuttia kummankin jalan varassa.

2.



LANKKU – KIERTO JA KÄDEN OJENNUS

Alkuasento: Ojenna keho suorien käsien varaan. Tue kädet lattiaan suoraan hartioiden alle. Jännitä vatsalihakset ja lantionpohja tiukaksi. Levitä jalat lantion leveydelle ja kohottaudu varpaiden varaan. Liike: Ojenna toinen käsi kohti kattoa ja kierrä samalla yläkehoa lantiosta alkaen. Seuraa kättä katseella. Vaihda sitten kättä ja keskity tasapainon säilyttämiseen. Hengitä syvään ja rauhallisesti. Tee harjoitus hitaasti. Toistot: 3 sarjaa, joissa 6 ojennusta molemmille puolille.

3.



LANKKU – KYYNÄRPÄÄ POLVEEN

Alkuasento: Asetu kyljellesi ja tue toinen kyynärpäätä lattiaan juuri hartian alle. Ojenna selkä ja niska suoraksi. Kohota lantiota niin, ettei se roiku alhaalla. Kohottaudu yhden jalan varaan ja nosta toinen ilmaan. Ojenna ylempi käsi pään päälle. Liike: Hengitä ulos ja vedä samalla kyynärpäätä ja polvea yhteen (a). Hengitä sisään ja ojenna sitten sekä käsi että jalka alkuasentoon (b). Toistot: 3 sarjaa, joissa 16 käden ja jalan ojennusta.

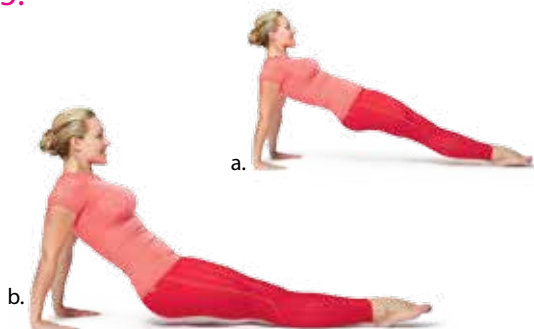
4.



LANKKU – VUORONOSTOT

Alkuasento: Käy päinmakuulle ja tue kyynärpäät hartioiden alle. Ojenna selkä ja niska suoraksi. Jännitä samalla vatsalihakset ja lantionpohja tiukaksi. Levitä jalat lantion leveydelle ja kohottaudu varpaiden varaan. Liike: Ojenna käsi suoraksi eteen ja samalla vastakkainen jalka taaksesi. Toista liike peilikuvana toisella kädellä ja jalalla. Jatka liikettä vuorotellen ja hengitä koko ajan syvään ja rauhallisesti. Toistot: 3 sarjaa, joissa 8 toistoa molemmille puolille.

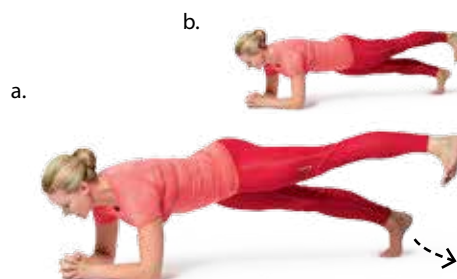
5.



LANKKU – PEPUN KOHOTUS

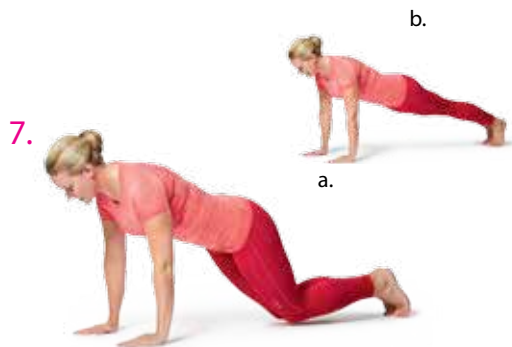
Alkuasento: Istu lattialle. Tue kädet selän taakse hartioiden alle. Ojenna keho suoraksi kuin lankku ja jännitä pakarot tiukaksi. (a). Jännitä samalla myös vatsalihaksia ja lantionpohjaa. Vältä jalkojen ojentamista yli. Liike: Hengitä sisään ja laske pakaroita kohti lattiaa. (b). Hengitä ulos ja kohota peppu taas alkuasentoon. Jännitä pakaroita, kun nostat lantiota. Toistot: 3 sarjaa, joissa 10 hidasta nostoa ja heti perään 10 nopeampaa.

6.



LANKKU – HEILAUTUS YHDELLÄ JALALLA

Alkuasento: Käy päinmakuulle. Tue kyynärpäät lattiaan hartioiden alle. Jännitä vatsalihakset ja lantionpohja tiukaksi. Kohottaudu yhden jalan varaan ja nosta toinen jalka ilmaan pepun korkeudelle (a). Liike: Hengitä ulos ja heiluttele kohotettua jalkaa ulospäin. Heilauta jalkaa niin pitkälle kuin voit yläkehoa liikuttamatta (b). Hengitä sisään ja palaa takaisin alkuasentoon. Pidä jalkaa koko ajan ojennettuna. Liikkeen pitäisi tuntua sekä pakarissa että vatsalihaksissa. Toistot: Tee liikettä kummallakin jalalla puolesta minuutista yhteen minuuttiin.



LANKKU – POLVIEN TAIVUTUS

Alkuasento: Ojentaudu lankuksi suorien käsien varaan. Tue kädet lattiaan hartioiden alle. Ojenna niska ja selkä suoraksi. Jännitä vatsalihakset ja lantionpohja tiukaksi. Kokoa jalat yhteen ja ojentaudu varpaiden varaan. Ojenna samalla jalat suoriksi (a). Liike: Vedä henkeä ja taivuta polvia kohti lattiaa niin, että jalkaterät pysyvät paikallaan (b). Hengitä ulos ja ojenna jalat taas suoriksi. Jatka samaa rauhallisesti. Toistot: Tee liikettä puolesta minuutista kahteen.

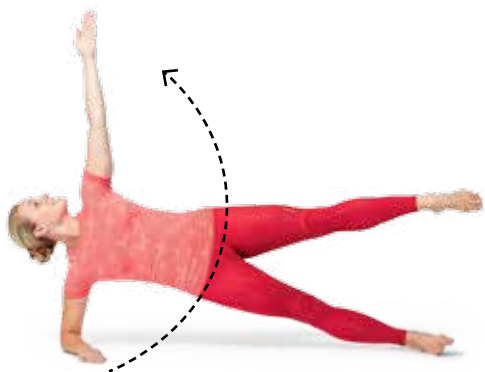
8.



LANKKU – KÄDEN KOHOTUS HARTIAAN

Alkuasento: Ojentaudu lankuksi suorien käsien varaan. Tue kädet lattiaan hartioiden alle. Ojenna niska ja selkä suoraksi. Jännitä vatsalihakset ja lantionpohja tiukaksi. Levitä jalat lantion leveydelle. Liike: Hengitä ulos ja kohota käsi nopeasti hartiaan. Ojenna kyynärpäätä kohti kattoa. Hengitä sisään ja laske käsi lattiaan. Vaihda kättä mutta keskity tasapainon säilyttämiseen. Hengitä syvään ja rauhallisesti. Älä päästä selkää tai lantiota vajoamaan. Toistot: 3 sarjaa, joissa 10 toistoa molemmilla käsillä.

9.



LANKKU – KÄDEN OJENNUS

Alkuasento: Asetu kyljellesi ja tue kyynärpää hartian alle. Ojenna niska ja selkä suoraksi. Jännitä vatsalihakset ja lantionpohja tiukaksi ja ojentaudu niin, ettei lantio roiku alhaalla. Ojenna toinen käsi lattialle eteesi. Liike: Hengitä ulos ja ojenna kättä kohti kattoa. Vedä henkeä ja laske käsi takaisin lattiaan. Pidä keho koko ajan mahdollisimman vakaana. Seuraa ojennettavaa kättä katseella koko liikkeen ajan. Toistot: 3 sarjaa, joissa 12 käden ojennusta molemmille puolille.

10.



LANKKU – JALAN KOHOTUS

Alkuasento: Istu lattialle ja tue kädet lattiaan hartioiden alle. Ojenna koko keho suoraksi kantapäiden varaan (a). Jännitä pakarot, vatsalihakset ja lantionpohja tiukaksi. Liike: Hengitä ulos ja kohota samalla toinen jalka kohti kattoa (b). Vedä henkeä ja laske kohotettu jalka takaisin lattiaan. Pidä keho koko ajan suoraksi ojennettuna, jottei peppu pääse vajoamaan kohti lattiaa. Vaihda sitten jalkaa. Toistot: 3 sarjaa, joissa 6 kohotusta kummallakin jalalla.

11.



LANKKU – LANTION KOHOTUS

Alkuasento: Asetu kyljellesi ja tue kyynärpää hartian alle. Ojenna niska ja selkä suoraksi. Jännitä vatsalihakset sekä lantionpohja tiukaksi ja kohota lantiota niin, ettei se roiku alhaalla. Pidä jalat rentoina yhdessä ja vie toinen käsi vyötärölle. Liike: Hengitä sisään ja laske lantiota kohti lattiaa. Puhalla ilma ulos ja kohota sitten lantio takaisin alkuasentoon. Jännitä vatsaa koko harjoituksen ajan. Toistot: 3 sarjaa, joissa 12 kohotusta kummallakin puolelle.

12.



LANKKU – POLVEN KIERTO

Alkuasento: Ojentaudu lankuksi suorien käsien varaan. Tue kädet lattiaan hartioiden alle. Ojenna niska ja selkä suoraksi. Jännitä vatsalihakset ja lantionpohja tiukaksi. Levitä jalat lantion leveydelle. Liike: Hengitä ulos ja vedä polvea kehon alle kohti vastakkaisista kättä. Vedä henkeä ja vie jalka takaisin alkuasentoon. Vaihda jalkaa ja jatka liikettä rauhallista vauhtia. Jalan liikuttaminen kehon alle pitäisi tuntua vatsalihaksissa. Toistot: Puolesta minuutista kahteen minuuttiin.

13.



LANKKU – KOLMIO JALKAA KOHOTTAEN

Alkuasento: Tue kädet lattiaan hartioiden alle. Ojenna niska ja selkä suoraksi. Jännitä samalla vatsalihakset ja lantionpohja tiukaksi. Kohota vielä toinen jalkaterä toisen päälle (a). Liike: Hengitä ulos ja työnnä peppua kohti kattoa niin, että keho kohottautuu kolmioksi. Ojenna samalla ylempää jalkaa kohti kattoa (b). Vedä henkeä ja palaa lankkuasentoon. Vedä koko liikkeen ajan napaa kohti selkää. Toistot: 3 sarjaa, joissa 10 kohotusta molemmilla jaloilla. a.

15.



LANKKU – JALAN HEILAUTUS YLÖS

Alkuasento: Nojaa taas kyynärvarsiiin siten, että kyynärpäät ovat hartioiden alla. Ojenna niska ja selkä suoraksi. Jännitä vatsalihakset ja lantionpohja tiukaksi. Kohotetaan yhden jalan varaan ja nosta toinen jalkaan ilmaan (a). Liike: Hengitä ulos ja heilauttele jalkaa hiukan kohti kattoa (b). Vedä henkeä ja palaa takaisin alkuasentoon. Pidä jalkaa koko ajan ojennettuna, niin tunnet, kuinka liike lähtee takareidestä heti pakaran alta. Toistot: 2 sarjaa, joissa 10 hidasta ja 20 nopeaa heilautusta kummallakin jalalla.

17.



LANKKU – LANTION KIERTO

Alkuasento: Kohotetaan taas kyynärvarsien varaan ja tue kyynärpäät lattiaan hartioiden alle. Ojenna niska sekä selkä suoraksi. Jännitä samalla vatsalihakset ja lantionpohja tiukaksi. Nosta toinen jalka toisen päälle (a). Liike: Hengitä ulos ja kierrä lantiota toiselle puolelle kohti lattiaa (b). Vedä henkeä ja palaa takaisin alkuasentoon. Toistot: Tee kiertoliikettä puolesta minuutista kahteen minuuttiin ja vielä peilikuvana toiseen suuntaan.

14.



LANKKU – KOHONTA KÄSILLÄ VAIHEITTAIN

Alkuasento: Käy päinmakuulle ja tue taas kyynärpäät lattiaan. Ojenna niska ja selkä suoraksi. Jännitä vatsalihakset ja lantionpohja tiukaksi. Levitä jalat lantion leveydelle (a). Liike: Ojenna ensin toinen (b) ja sitten toinen käsi suoraksi niin, että tuet vain kämmenen lattiaan. Laskeudu sitten takaisin kyynärpäiden varaan koukistamalla niitä vuorollaan perätysten. Aloita liike vuorotellen oikealla ja vasemmalla kädellä. Toistot: 2 sarjaa, joissa 10 toistoa ylös ja alas.

16.



LANKKU – KEINUNTA EDESTAKAISIN

Alkuasento: Tue kädet lattiaan hartioiden alle ja ojentaudu lankuksi suorien käsien varaan. Ojenna niska ja selkä suoraksi. Jännitä vatsalihakset ja lantionpohja tiukaksi. Kohotetaan varpaiden varaan siten, että jalkaterät ovat vierekkäin (a). Liike: Keinuta kehoa eteen ja taakse niin pitkälle kuin kykenet (b). Keinuntaa on tarkoitus hallita hartioilla. Älä päästä peppua kohoamaan kohti kattoa äläkä ojenna käsivarsia yli. Toistot: Tee keinuvaa liikettä puolesta minuutista kolmeen minuuttiin sen mukaan, mihin voimat riittävät.

18.



LANKKU – KOLMIO

Alkuasento: Tue kädet lattiaan hartioiden alle ja ojentaudu lankuksi suorien käsien varaan. Ojenna niska ja selkä suoraksi. Jännitä vatsalihakset ja lantionpohja tiukaksi. Pidä jalkoja vierekkäin ja kohotetaan päkiöiden varaan (a). Liike: Puhalla ilma ulos ja työnnä peppua ylös niin, että keho ojentautuu kolmioksi (b). Vedä henkeä ja palaa takaisin lankkuasentoon. Jännitä vatsaa koko liikkeen ajan. Toistot: 3 sarjaa, joissa minuutti hitaasti ja 30 sekuntia nopeasti.

19.



LANKKU – JALAN HEILAUTUS SIVUTTAIN

Alkuasento: Asetu kyljellesi ja tue toinen kyynärvarsi lattiaan hartian alle. Ojenna niska ja selkä suoraksi. Kohota lantioa niin, ettei se roiku. Jännitä vatsalihakset ja lantionpohja tiukaksi. Nosta ylemmää jalkaa ja ojenna samalla kättä kohti kattoa. Liike: Pidä yläkeho mahdollisimman vakaana. Hengitä ulos ja heiluttele ylemmää jalkaa kohti kattoa. Vedä henkeä ja laske jalka alas. Vaihda sitten puolta. Toistot: 3 sarjaa, joissa 12 jalan kohotusta kummallekin puolelle.

21.



LANKKU – SUORIN KÄSIN

Alkuasento: Tue kädet lattiaan hartioiden alle ja kohottaudu lankuksi ojennettujen käsien varaan. Ojenna selkä ja niska suoraksi ja jännitä vatsalihakset sekä lantionpohja tiukaksi. Liike: Pysyttele asennossa ja keskity rauhalliseen hengittämiseen. Testaa itse, kuinka kauan jaksat pysytellä lankuksi ojentuneena. Laskeudu alas, jos lantio kipeytyy. Toistot: Treenaa niin kauan kuin vain jaksat!

23.



LANKKU – VUORIKIPEILY

Alkuasento: Tue kädet lattiaan hartioiden alle. Ojenna niska ja selkä suoraksi. Jännitä vatsalihakset ja lantionpohja tiukaksi. Levitä jalat lantion leveydelle ja kohottaudu varpaiden varaan. Liike: Hengitä ulos, vie polvi kehon sivulle ja vedä sitä sitten kohti kättä. Vedä henkeä ja ojenna jalka takaisin lattiaan. Tee sama liike toisella polvella ja jatka sitten vuorotellen rauhallista vauhtia. Toistot: 30 sekunnista kahteen minuuttiin omien voimien mukaan.

20.



LANKKU – LOIKKA HAARA-ASENTOON

Alkuasento: Tue kädet lattiaan hartioiden alle ja suoristaudu lankuksi. Ojenna niska ja selkä suoraksi. Jännitä samalla vatsalihakset ja lantionpohja tiukaksi. Pidä jalkoja yhdessä ja kohottaudu varpaiden varaan (a). Liike: Hengitä ulos ja levitä jalat sivuille yhdellä loikalla (b). Vedä henkeä ja hypähdä jaloilla niin, että viet ne taas vierekkäin (a). Jatka liikettä miellyttävää vauhtia. Vältä lantion huojumista, kun loikkaat haara-asentoon. Toistot: 3 sarjaa, joissa 12 loikkaa.

22.



LANKKU – OJENTAJADIPPI

Alkuasento: Asetu lattialle selin ja tue kädet lattiaan hartioiden alle. Kohota keho suoraksi kuin lankku ja jännitä samalla pakaroita. Jännitä myös vatsalihakset ja lantionpohja tiukaksi (a). Varo silti jalkojen ojentamista yli. Liike: Vedä henkeä ja taivuta käsiä ojentamalla kyynärpäitä taaksepäin (b). Puhalla ilma ulos ja ojenna kädet suoriksi. Keskity koko ajan pakaroiden ja vatsalihasten jännittämiseen. Toistot: 30 sekunnista kahteen minuuttiin omien voimien mukaan.

24.



LANKKU – JUOKSU PAIKALLAAN

Alkuasento: Kohottaudu suorien käsien varaan siten, että ne ovat hartioiden alla. Ojenna taas niska ja selkä suoraksi. Jännitä vatsalihakset ja lantionpohja tiukaksi. Kohottaudu päkiöille jalkaterät vierekkäin. Liike: Taivuta polvea kohti lattiaa jalkaterä liikuttamatta. Vaihda sitten jalkaa. Jatka liikettä vuorojaloin ja hengitä syvästi ja rauhallisesti. Toistot: 3 sarjaa, joissa minuutti nopeasti ja minuutti hitaasti.