

LANTION, VATSAN JA JALKOJEN VAHVISTUS TALJALLA, PALLOLLA, KEHONPAINOLLA



Takareisille taljassa reiden koukistus 3x10-15 30s tauko sarjan välissä



Pallolla kyykky seinää vasten, oma syvyys liikkuvuuden ja kivun mukaan. Ota pitoja alhaalla 3-10s ajan 3-8x tai kyykkypito seinää vasten selkä ja peppu kiinni seinässä ja paino koko jalkapohjalla sen verran kuin jaksaa pidä reisiä ja pakaroita jännittäen esimerkiksi 10-60s ajan 3x.

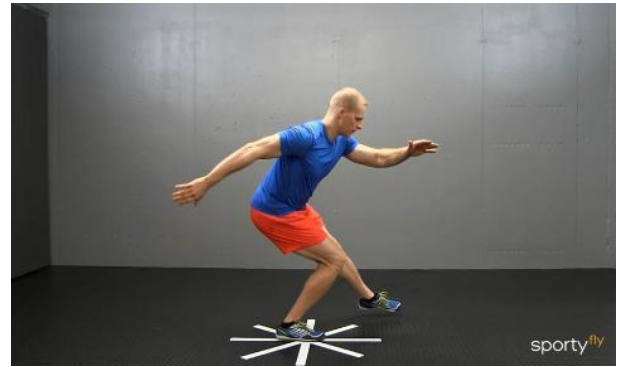


Vatsalihakset ja lantion/lonkan vahvistus pallolla → purista jaloilla palloa (pieni tai iso tai joogabloggipalikka esimerkiksi) ja jännitä vatsa ja nosta jalkoja ylös ja laske vatsa tiukkana selkä kiinni lattiassa vähän jalkoja alas. Käsillä voi tukea niskaa ja pitää pään lattiassa ettei niska turhaan jännity.



Lantio ja vatsalihakset: polvet koukussa pallolla tai ilman palloakin voi tehdä vieden jalkoja koukussa puolelta toiselle tai nostaen aina sivulta keskelle ja vieden saman puolen sivulle 10x ja tehden molemmat puolet vatsaa ja kylkiä jännittäen

## LANTION, VATSAN JA JALKOJEN VAHVISTUS TALJALLA, PALLOLLA, KEHONPAINOLLA



Jalalla kosketukset eteen sivulle ja taakse esimerkiksi, polven kuntoutus ja lantioon tukea. Pieni liike riittää ja voi isontaa liikettä kun vahvistuu ja kestää tehdä ja laittaa kirjaa tukijalan alle korokkeeksi. Suunta voi olla aluksi vain eteen että koskettaa kantapäällä eteenpäin 3-10x ja sitten jatkaa sivulle 3-10x ja taakse varpailla koskettaen 3-10x tai kiertäen edestä suoraan sivulle ja taakse.



Taljassa lantion ja reiden ulkosivun sekä pakarän vahvistus, vie jalkaa sivuun avaten vatsa ja pakara tiukkana lantio paikallaan 3x5-10