

NIIN KUN JOUSI TOIMII JÄNNITETTYNÄ, TOIMII VARTALOSIKIN HYVIN VIRITETTYNÄ



Seuraa sivujamme www.bodybow.fi. Sieltä löydät ajankohtaista tietoa väline- ja liikekehittelyistä niin yksilö- kuin ryhmäliikuntatarpeisiin.

KEHON LÄMMITTELY

Asetu kaaren loivalle puolelle selinmakuulle jalat koukussa lattialla. Kädet edessä olkapäillä tai niskan takana. Tee muutama rullaa-va vatsalihasliike. Liikkeen aikana ristiselkä pysyy vinolla alustalla. Kaareva muoto auttaa liikuttamaan selkänikamia lämmittelyn aikana. Kun siirryt kaarella hieman ylöspäin, liikerata pitenee, liike tehostuu ja selän nivelten liikkuvuus lisääntyy.

Hae selälle sopiva paikka kaarella. Aseta toinen käsi lattialle kaaren sivulle. Koskeata toisella kädellä vastakkaista polvea.



RENTOUTTAVA SELÄN VENYTYS

Harjoittelun jälkeen asetu selin makuulle kaaren päälle siten, että pakarat ja alaselkä jäävät jyrkälle kaarelle. Käy selinmakuulle ja jätä kädet rennosti kaaren sivulle. Tai ojenna jalat suoraksi ja kädet pään taakse. Rauhoita mielesi ja hengitä syvään sisään ja ulos.

VATSA- JA KYLKILIIKE

YLÄVATSA

Ylä- ja alavatsan lihasten samanaikainen rutistus onnistuu helposti ja tehokkaasti kaaren avulla. Aseta lantio tukevasti kaarta vasten ja tue jalat seinään. Nosta lantio irti alustalta supistamalla vatsalihaksia aktivoimalla ala- ja ylävatsan lihakset yhtäaikaaisesti.

Liikettä on hyvä tehdä aluksi pelkällä alavatsalihasten rutistuksella. Kun liike sujuu, voidaan ottaa mukaan ylävatsalihasten rutistus.

VINOT VATSALIHAKSET

Tue jalat seinään ja asetu kaarelle kyljelleen niin, että alempi jalka on edessä. Reisi ja lonkka tukeutuvat kaaren loivaan puoleen. Lähde tekemään rauhallista kiertoliikettä alhaalta venytyksestä.

Nosta ylävartaloa ylös ja kierrä vartaloa niin, että kurotat käsillä kohti seinää. Palaa hitaasti jarruttaen.

Vaihda jalkojen asento toisen reiden päälle ja tee sama harjoitus myös toisella puolella.

Harjoituksen jälkeen jää hetkeksi venytykseen kummallakin puolella ja anna painovoiman venyttää ja avata kylkilihasten kireyttä.



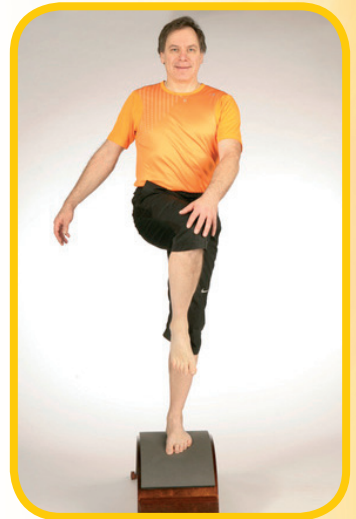
LISÄÄ HAASTETTA

Kokeile ja ylläty. Lauta on lisäosa, jonka saat tilattua verkkokaupastamme sivuilta www.bodybow.fi

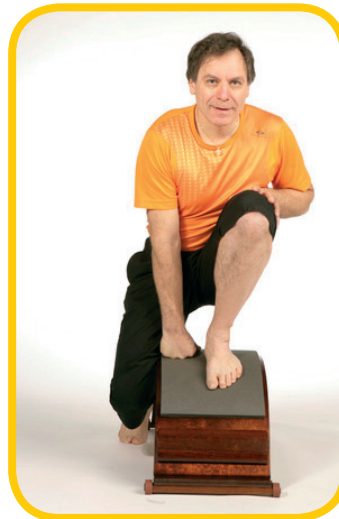


NOUSU KAAREN PÄÄLLE

Aseta toinen jalka kaaren keskiosan päälle. Varmista että kaari pysyy tukevasti tasaisella alustalla. Vältä jalan pitämistä ihan kaaren reunalla. Tee rauhallisia nousuja kaaren päälle. Aktivoi alavatsa ja pidä keskivartalo tiukkana jokaisessa nousussa ja laskussa. Pysäytä liike hetkeksi tasapainoasentoon ylhäällä koskettamalla vastakkaisella kädellä vastakkaista polvea.



Voit vaihdella lähtöasentoa koukistamalla toista jalkaa kaarelle ja ponnistaa sieltä pystyasentoon. Tai muuttaa lähtöasentoa siten, että vastakkainen käsi koskettaa kaaren reunaa ja yläselkään tulee pieni kierto.



PUNNERRUS

Aseta kaari poikittain eteen sopivalle etäisyydelle. Vie kädet kaaren päälle ja pidä vartalo suorana. Koukista käsivarret. Ala-asennossa rintakehä voi koskettaa kaareen. Pidä keskivartalo tiukkana.



Punnerruksen voi tehdä myös pitkittäisellä kaarella.

VENYTTELY

POHKEEN JA NILKAN LÄMMITYS

Nouse kaarelle siten että toinen jalka on kaaren päällä ja takajalka painuu kevyesti loivan kaaren pintaan. Hyvä pito keskivartalossa. Tee kevyitä joustoja useita kertoja. Vaihda sitten jalkojen paikkaa. Lisätukea voit ottaa sauvakävelysauvoista.



POHKEEN JA TAKAREIDEN VENYTYS

Toinen jalka kaaren keskellä, takajalan kantapää pehmusteen reunassa. Takajalka mahdollisimman suorana. Taivuta eteen ja ota kaaren reunoista kiinni. Pyri pitämään selkä mahdollisimman suorana. Kevyitä joustoja kantapäätä alas painaen. Tee useita toistoja ja vaihda sitten jalkojen paikkaa.



KOKO KEHON TAKAOSAN VENYTYS

Siirrä molempien jalkojen kantapää pehmusteen reunaan. Käsiote kaaren reunoista. Yritä rentouttaa koko keho ja tee pientä joustoa lantiolla taakse. Venytyksen tunne vaihtelee nilkoista ja pohkeista pitkin koko kehoa aina olkavarsiin saakka. Tehosta venytystä hengittämällä vahvasti sisään ja ulos.



ETUREIDEN VENYTYS

Asetu kaarelle siten, että toinen jalka on koukussa kaaren vierellä ja toisen jalan etureisi lepää loivalla kaarella ja sääriosa pystyssä ja tukeutuu seinään. Käsiote aluksi edessä kaaren reunalla. Voit tehostaa venytystä nostamalla toisen käden polvelle ja takana olevan jalan kanssa saman puoleinen käsi nousee ylös. Tee kevyttä pumppausta kädellä ylöspäin. Tee sama myös toisella jalalla.



SIVUREIDEN VENYTYS

Aseta kaari poikittain. Jätä toinen jalka polviasentoon kaaren taakse ja nosta etureisi kaaren pinnalle. Siirrä kädet kaarella vastakkaiseen asentoon ja hae koko kehoa liikuttamalla hyvä venytys sivureiteen.



TAKAREIDEN VENYTYS

Asetu selinmakuulle lattialle ja nosta kaari ylös jalkojen päälle. Hyvä ote käsillä kaaren etureunasta. Tee joustovenytystä viemällä kaarta käsillä pään taakse