



## JALKAPALLOILIJAN RANGAN LIKKUVUUSHARJOITUS

HR 10/2016



1. Siirry konttausasennosta kuvan mukaiseen asentoon pyöristäen selkää koko matkalta. Toista liike 10 kertaa



2. Selinmakuulta jalkojen vienti pään ohi alustalle. Säilytä asento kymmeneen laskien ja toista 8 kertaa



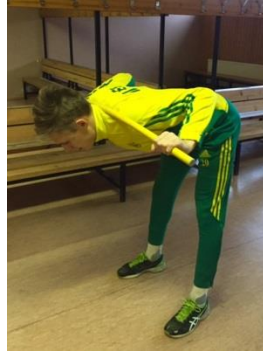
3. Selinmakuulla jalan vienti vartalon yli alustaan säilyttäen hartialinja alustalla. Toista kierto molemmilla jaloilla 8 kertaa



4. Päinmakuulla koukistaen polvea ja nostamalla reisi irti alustasta ja kiertäen jalkaa kohti vastakkaista kättä. Pyri säilyttämään hartialinja alustalla. Toista liike 8 kertaa molemmilla jaloilla



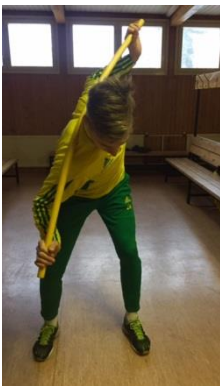
5. Pitkässä askelkyykyssä nojautu käsivarteen ja kierrä etummaisesta kättä ylös ja seuraa katseella. Toista liike 8 kertaa kummallakin kädellä



6. Vartalon eteentaivutus selän normaaliasennon säilyttäen. Toista liike 10 kertaa



7. Vartalon sivutaivutus keppi suorien käsien varassa. Toista liike 8 kertaa molemmille sivulle



8. Rintarangan kierto molemmille puolille vartalon eteen kallistuneena. Toista 10 kertaa molemmille puolille



9. Kraken. Nostaessa tanko ylös suorille käsille siirry yhdelle jalalle. Jatka liikettä kallistamalla vaaka-asentoon. Toista liike 8 kertaa kummallakin jalalla

Tarvittaessa ota yhteyttä

Heli Rekimies, Ilves jalkapallo fysiikkavalmentaja ja fysioterapeutti

[heli.rekimies@ilves.fi](mailto:heli.rekimies@ilves.fi)

