



JALKAPALLOILIJAN TOIMINNALLINEN LIKKUVUUSHARJOITUS

10/2016/hr

Yleiset ohjeet: Liikkeiden suorittamisessa tärkeää on kontrolloida liikkeen laatua ja kehonhallintaa. Liikkeiden suoritusnopeus palauttavassa harjoituksessa on rauhallinen



1. Lähtöasento punnerrusasento. Käänny kylkiasentoon ja nosta päällimmäinen käsi ja jalka ylös. Keskivartalon hallinta on tärkeä. Toista liike 8 kertaa molemmille puolille.



2. Lähtöasento A-asennosta etene mittarimadolla punnerrusasentoon. Laske lantio ja reidet lähelle maata kuitenkin ei saa koskettaa. Hyppää jänisloikkaan jalat käsien sivuille. Toista liike 6 kertaa



3. Lähtöasento on leveä konttausasento. Siirrä paino kohti kantapäitä rauhalliseen tahtiin. Siirrä paino eteen käsille ja käännä samanaikaisesti toisen jalan sääri pystyyn nilkka koukussa. Toista liike molemmilla jaloilla 10 kertaa



4. Lähtöasento on leveä konttausasento. Siirrä paino eteen käsille ja kierrä sivulla suorana olevaa jalkaa samalla kohti maata. Siirrä paino taakse ja kierrä samalla suorana olevan jalan jalkaterää ylöspäin. Toista liike molemmilla jaloilla 10 kertaa.



5. Lähtöasento on sumokyykky, josta hallittu kaatuminen konttausasentoon käsien ja polvien tullessa maahan samaan aikaan. Paluu lähtöasentoon suoraan ala-asennosta. Toista liike 10 kertaa



6. Askelkyykyssä lantio kohti etummaisesta jalan kantapäätä ja kierrä vastakkainen käsivarsi maahan. Kierrä vuorollaan kumpikin käsi ylös suoraksi, minkä jälkeen paino takimmaiselle jalalle ja kevyt venytys takareidelle. Toista 5 kertaa molemmilla jaloilla



7. Lähtöasento leveä haara-asento. Paino mahdollisimman alhaalla ja painon puoleinen kantapää maassa. Siirrä paino puolelta toiselle ja tehosta liikettä kiertämällä vapaan jalan jalkaterä ylöspäin. Toista liike 10 kertaa molemmille sivuille



8. Lähtöasento on aitajuoksijan asento. Laita kädet suorana olevan jalan sivulle ja lähden kiertämään painoa suorana olevan jalan yli polven päältä koukistaen polvea ja saman aikaisesti ojentaen vapaa jalka suoraksi. Toista liike 12 kertaa



9. Lähtöasento istuen polvet koukussa ja noja käsiin selän takana. Kierrä polvea sisäänpäin kohti vastakkaisen jalan kantapäätä. Toista liike molemmilla jaloilla 10 kertaa



10. Lähtöasento punnerrusasento, josta nousu A-asentoon. Kummankin pohkeen pumppaus kerran koukistaen polvea ja ojentaen jalan suoraksi, kantapään maahan. Jatka liikettä koukistamalla polvea ja nostamalla kantapään kohti vastakkaista pakaraa. Toista liike 6 kertaa kummallakin jalalla alusta asti



11. Lähtöasento etureiden venytys, ote ristikkäisellä kädellä ja saman puolen käsi ojennettuna ylös. Kallista vartalo vaaka-asentoon, kontrolloi ettei koukistettu polvi lähde kiertämään ulospäin. Toista liike 8 kertaa kummallakin jalalla



12. Lähtöasentona pakaravenytys. Nousu päkiälle ja samanaikaisesti vedä polvea enemmän kohti rintaa. Toista liike 8 kertaa molemmilla jaloilla



13. Lähtöasento selinmakuulla toinen jalka koukistettuna polvi ja lonkka 90 asteen kulmassa ja käsillä ote reiden takaa. Ojenna jalka suoraksi koukistaen samalla nilkkaa. Toista liike 10 kertaa kummallakin jalalla



14. Lähtöasento selinmakuulla. Vien jalka polvi koukussa vartalon yli ja pidä kädellä kiinni polven päältä. Koukista vapaa jalka ja vie se etureiden venytykseen pitämällä nilkasta kiinni. Lähde kiertämään hartiaa kylkiasentoon jalan kiertyessä mukana, kierrä takaisin maahan. Toista liike molemmilla puolilla 10 kertaa.



15. Lähtöasento selinmakuulla. Nosta jalka suorana ylös ja vie se kohti vastakkaista kättä. Nosta taas ylös ja kierrä kohti saman puolen kättä. Nosta vielä ylös ja palauta toisen viereen. Vapaa jalka pysyy suorana maassa. Toista liike 8 kertaa kummallakin jalalla.



16. Lähtöasento vatsamakuulla. Nosta jalka polvi koukussa ylöspäin ja kierrä kohti vastakkaista kättä. Toista liike 10 kertaa kummallakin jalalla.

Liikkuvuuden kehittämiseksi harjoittelun on oltava säännöllistä. Kaikkia harjoitteita ei ole välttämätöntä tehdä samana päivänä. Lepopäivänä muun harjoittelun ollessa tauolla voit tehdä koko ohjelman läpi.

Jos ohjeista tulee kysyttävää, ole yhteydessä fysioterapeuttiin

Heli Rekimies

heli.rekimies@ilves.fi