

## Jalkalihasten vahvistaminen ilman painoja

Harjoitus soveltuu tehtäväksi esimerkiksi kevyen peruskestävyystreenin yhteydessä.

Lämmittelyliikkeet:

### 1. yhden jalan hyppely eteen, 7-10krt/ jalka

Pidä lantio edessä, hyppää kevyt hyppy päkiällä eteen ja tule alas koko jalkapohjalla. Pyri itämään tasapaino kasassa ja katse eteen. Hypyn voimantuotto on nopea, mutta tahti rauhallinen.

### 2. Yhden jalan hyppely taakse, 5-7krt/ jalka

Kuten liike yksi, mutta liikesuunta tehdään suoraan taakse.

### 3. Timanttijuoksu, 2-3krt 20sek.

Kuvittele eteesi timanttikuvio "salmiakkikuvio", jonka kulmat ovat 1,5-2m päässä toisistaan. Juokse kuvioiden välissä sattuman varaisessa järjestyksessä (eteen- taakse, sivulta- sivulle jne.) nopealla tahdilla

### 4. Kahden jalan viivahyppy sivulle, 2-3krt 15+5sek.

Kuvittele eteesi viiva ja asetu viivan viereen, kädet lanteilla ja jalat lähes kiinni toisissaan. Lähdä hyppimään tasajaloin rauhallisesti viivan yli, katse eteen ja lantio eteen. Lopussa lisää vauhtia.

Jalka- ja tukilihakset:

Tee liikkeet rauhallisesti ja oikeaan tekniikkaan keskittyen.

### 1. Askelkyykky taaksepäin

Ota askel taakse rauhallisesti, ponnista itsesi reippaasti ylös takareittä käyttäen, lantio eteen, jalka toisen viereen ja jalan vaihto.

### 2. Yhden jalan kyykky, 1-2x10-15 toistoa/ jalka

Oikea tekniikka on tärkeä. Katse eteen yläviistoon. Seiso suorassa. Kädet eteen ristiin rinnan korkeudelle. Koukista toinen jalka 90° koukkuun toisen viereen. Aloita rauhallisesti kyykkäys. Huomioi, että polvi taipuu suoraan jalkaterien suuntaisesti, eikä selkä taivu vahvasti eteen.

3. Pohkeet, 1-2x15-20 toistoa/ jalka

Aseta toinen jalka liikettä tekevän jalan taakse siten, että nilkan etuosa on pohkeen yläpuolella. Nosta itseäsi rauhallisesti ylös nousten päkiälle ja laske rauhallisesti alas toistaen liikettä. Pyri pitämään katse edessä ja lantio ylhäällä. Haastetta liikkeeseen saa, jos sen tekee korokkeen päällä.

4. Askelkyykky eteen, 1-2x10-15 toistoa

Tehdään kuten liike yksi, mutta askel eteen.

5. Yhden jalan keinu, 1-2x10-15 toistoa/ jalka

Asento kuten liikkeessä kaksi, mutta kädet voi pitää myös lanteilla joka helpottaa tasapainoa. Nouse päkiälle, nosta kantapää ylös ja lähde tästä siirtämään painoa rauhallisesti kantapäälle, jolloin päkiä nousee ylös. Kuvittele liikkeeseen "keinutunne" ja pyri pitämään tasapaino.

6. Tärinäjuoksu (väliliike), 1-2x20-30sek

"Tärinäjuoksua" paikoillaan hyvin nopealla ja tiheällä tahdilla. Kädet liikkuvat samanaikaisesti sivulla kuten juoksussa, mutta laajalla liikkeellä ja hyvin hitaasti.

7. Hiihtoasentoon pudotus, 1-2x10-15 toistoa

Asetu seisomaan rennosti suorille jaloille kapeaan haara-asentoon ja kädet lanteilla. Katse eteen ja lantio eteen. Tiputa itsesi suorilta jaloilta alas hyvään säärikuulmaan. Lantio ei saa tippua. Hae asento, jossa sääret "venyvät" ja pidä itsesi asennossa muutama sekunti, jonka jälkeen nosta itsesi ylös suorille jaloille.

8. Lantion nosto 1-2x15-20 toistoa/ jalka

Asetu seisomaan yhdellä jalalla korokkeen päälle. Laita kädet lanteille. Nosta vastakkaiselta puolelta lantio ylös ja päästä hieman alaspäin, mutta ei alas saakka. Jatka liikettä rauhallisesti niin, että tunnet ylös alas liikkeen lantiossa. Voit kokeilla myös pientä pyörityслиikettä.

9. Luisteluloikka 1-2x15-20 loikkaa

Luisteluasentoon ponnistus puolelta toiselle käsillä rytmittäen. Kiinnitä huomiota, että takapuoli ei tihahda alas, vaan keskivartalo on tiukkana. Liikkeeseen saa haastetta, kun käyttää vastakkaisen jalan varpaat tukijalan takana maassa ja käden maassa edessä.

10. Pakarakonttaus 1-2x10-15 toistoa/ jalka

Käy konttausasentoon ja potkaise jalka suoraan taakse. Tuo jalka takaisin eteen ja jatka liikettä siihen saakka, että polvi koskettaa rintaa, samalla vatsalihaksia jännittäen. Toista liikettä ja vaihda sarjan jälkeen jalkaa. Liikkeeseen saa haastetta, kun asettaa kädet hartialinjan eteen korokkeen tai kaiteen päälle.