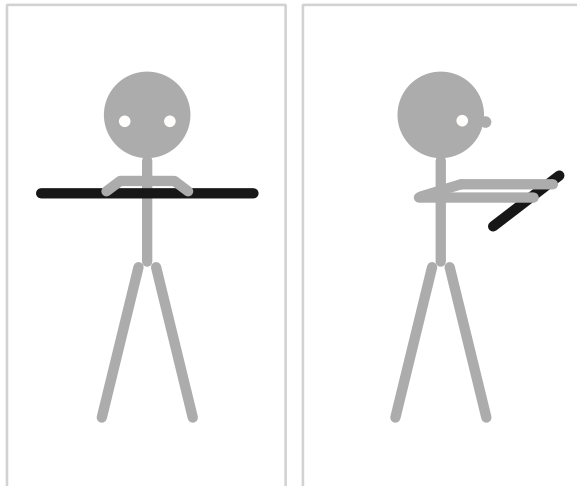



**TURVAPAikka-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella


 Maahanmuuttajien kotoutumisen
edistäminen terveyden ja
hyvinvoinnin keinoin

TURKU AMK
TURKU UNIVERSITY OF
APPLIED SCIENCES

1. KIERTO 20 toistoa, 10 / puoli

ALKUASENTO:

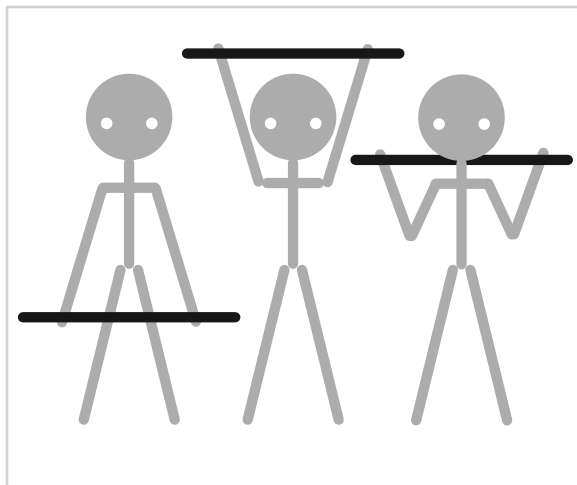
- Lantionlevyinen haara-asento
- Käsivarret suorina edessä
- Hartioiden levyinen ote kepeistä
- Polvet hieman koukussa

HUOMIOI:

- Keskivartalon tuki
- Hartiat alhaalla
- Lantio pysyy eteenpäin
- Lämmitellään ylävartaloa
- Sisäänhengitys: keskellä, Uloshengitys: sivulla

SUORITUS:

- Kierretään ylävartaloa rennosti sivulta toiselle
- Kynnärpäistä joustetaan
- Keppi pysyy vaakatasossa


2. NOSTO-VETO-YLÖS-ALAS 20 toistoa

ALKUASENTO:

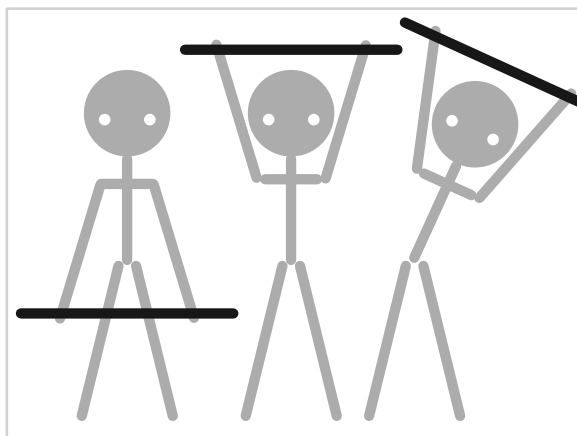
- Lantionlevyinen haara-asento
- Hartioita leveämpi ote kepeistä
- Keppi vartalon edessä
- Käsivarret alhaalla

HUOMIOI:

- Keskivartalon tuki
- Ei notkoa selkään
- Polvet joustaa
- Lisätään verenkiertoa hartioiden seudulla

SUORITUS:

- Sisäänhengitys: Nostetaan keppi pään yläpuolelle
- Uloshengitys: Vedetään keppi alas hartioiden taakse
- Sisäänhengitys: Nostetaan keppi pään yläpuolelle
- Uloshengitys: Vedetään keppi alas hartioiden eteen


3. SIVUTAIVUTUS 20 toistoa, 10 / puoli

ALKUASENTO:

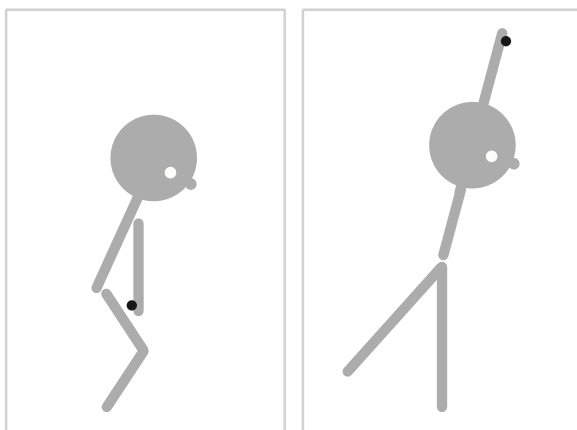
- Lantionlevyinen haara-asento
- Hartioita leveämpi ote kepeistä
- Polvet hieman koukussa

HUOMIOI:

- Kantapäät maassa
- Taivutus suoraan sivulle
- Oman kehon mukaan niin, että hengitys virtaa hyvin
- Kyllähakset venyy

SUORITUS:

- Sisäänhengitys: Viedään kädet ylös
- Uloshengitys: Taivutettataan sivulle ja pysytään hetki
- Palautetaan hitaasti ylös ja lasketaan kädet


4. VARTALON OJENNUS 20 toistoa, 10 / puoli

ALKUASENTO:

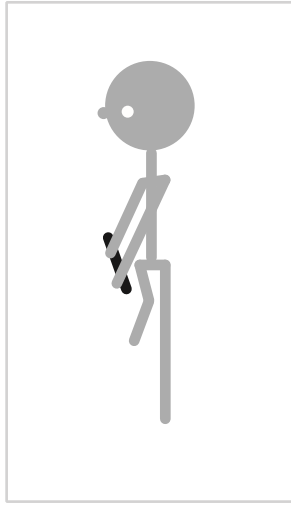
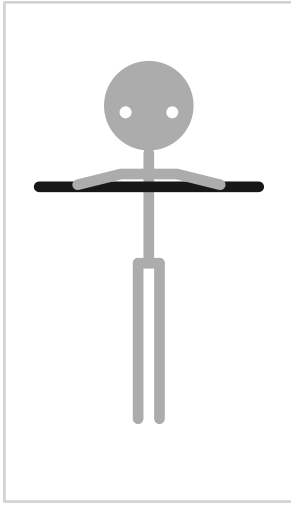
- Lantionlevyinen haara-asento
- Leveä ote kepeistä
- Polvet ja varpaat osoittavat eteen

HUOMIOI:

- Keskivartalon tuki
- Jalan ei ole pakko nousta irti maasta
- Haetaan pituutta selkärankaan

SUORITUS:

- Kyykky, keppi reisien päällä
- Ponnistus ylös niin, että kädet kurkottavat viistosti oikealle ja vasen jalka suorituu vinosti vasemmalle taakse
- Palautus alkuasentoon ja toisto vastakkaiselle puolelle



5. POLVENNOSTO+VARTALON KIERTO

20 toistoa, 10 / puoli

ALKUASENTO:

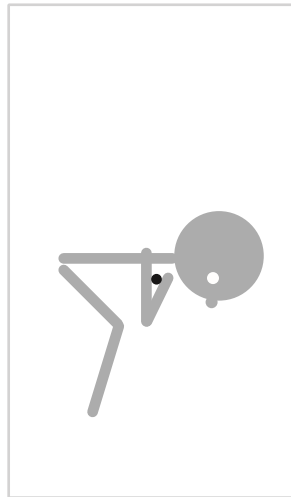
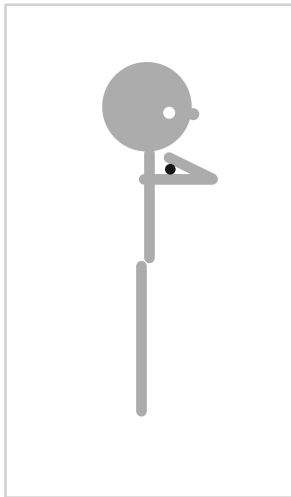
- Jalat vierekkäin
- Leveä ote kepeistä
- Käsivarret suorina edessä

HUOMIOI:

- Käsivarret pysyvät suorina ja laskeutuvat sivuilla reiden vierelle
- Keskivartalon tuki
- Katse voi seurata mukana tai voi ottaa kiintopisteen edestä helpottaakseen tasapainoilua
- Lisätään selkärangan liikkuvuutta & parannetaan tasapainoa

SUORITUS:

- Koukista toista polvea ja nosta jalka ilmaan
- Kierrä ylävartalo kohti koukistettua polvea
- Palautus alkuasentoon



6. KUMARRUS 10 toistoa

ALKUASENTO:

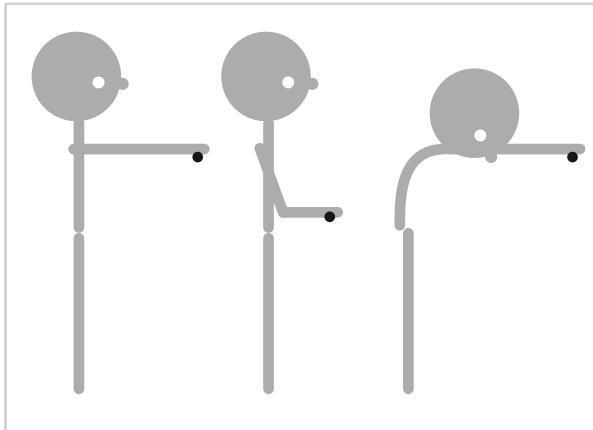
- Lantionlevyinen haara-asento, polvet ja varpaat eteenpäin
- Polvet hieman koukussa
- Keppi olkapäiden päällä edessä
- Käsillä ristikkäisote kepeistä

HUOMIOI:

- Liike tapahtuu lonkkanivelissä
- Katse seuraa mukana
- Selkäranka normaalissa asennossaan
- Uloshengitys: Kumartaessa eteen
- Sisäänhengitys: Noustessa pystyyn
- Takareidet venyvät

SUORITUS:

- Kumarrus eteen selkä suorana 90 asteen kulmaan
- Palautus alkuasentoon



7. SOUTU 20 toistoa

ALKUASENTO:

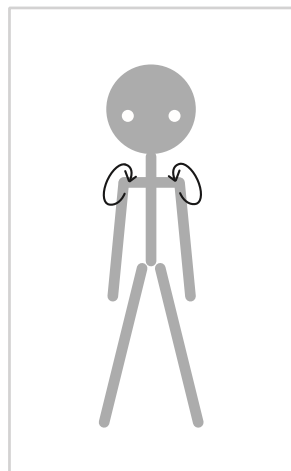
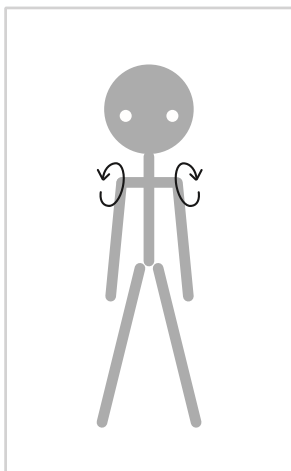
- Lantionlevyinen haara-asento,
- Hartioiden levyinen ote kepeistä, käsivarret suorina edessä

HUOMIOI:

- Lantio pysyy paikoillaan
- Lisätään yläselän liikkuvuutta
- Sisäänhengitys: Taakse vetäessä
- Uloshengitys: Ojentaessa/pyöristäessä

SUORITUS:

- Vedä kynärpäät taakse kylkien vierestä vetäen lapaluita yhteen
- Ojenna keppi eteen ja pyöristä yläselkä



8. HARTIOIDEN PYÖRITELY

SUORITUS:

- Kumpaankin suuntaan
- Ei keppiä