

Näin otat ohjelmat käytäntöön

Suosittelen faskialiikkeiden tekemistä päivittäin, siihen menee alle 10 minuuttia päivässä, jos teet jokaista liikettä noin minuutin ajan. Kyseiset liikkeet sopivat hyvin myös ennen ratsaille nousua, sillä kaikki liikkeet voidaan suorittaa seisten. Faskialiikkeiden kuvauksessa käytetään FaskiaMetodille luontaista hengitystapaa, jossa sisäänhengityksellä tehdään liikkeet. Mutta pääasia on, että et ota turhaa stressiä hengittämisestä, vaan hengität koko ajan.

Jos sinulla ei ole joka päivä aikaa tehdä huoltavia liikkeitä, niin suosittelen, että otat 1-2 avaavaa liikettä päivää kohden, jotka teet esim. ennen nukkumaan menoa. Näin saat tehtyä pienen mikrotreenin joka päivä, ja pystyt samalla edistämään kehosi hyvinvointia. Tee mieluummin vähän päivittäin kuin paljon yhdellä kertaa.

Lihaskuntotreeni tehtiin kuntopiirimäisesti, jolloin saadaan lisättyä rasitusta myös meidän verenkiertoelimistölle. Treenin voi aloittaa esim. tekemällä vain yhden kierroksen, mikäli liikkuminen on viime aikoina ollut vähäistä. Tästä yhdestä kerrasta voit nostattaa määrää pikkuhiljaa ylemmäs asti, ja saat tehtyä pidemmän treenin. Suosittelen lihaskuntoa tehtäväksi kaksi kertaa viikossa, mutta muista kerta viikkoon on tyhjää parempi. Ja mikäli aika ei riitä koko treenin tekemiseen, niin ota taas päivälle 1-3 liikettä, jotka teet vaikka työpäivän aikana tai opintojen ohessa. Saat jälleen kerran pienen mikrotreenin arkeesi, ja edistät hyvinvointiasi.

# Alkulämmittely

Lihaskunto 9.3.2021 / Primus

- Tee jokaista liikettä 30-60 sekuntia.



## 1. Etuketjun venytys

- Seiso tukevassa haara-asennossa
- Ota vasemmalla jalalla pitkä askel eteenpäin
- Oikea jalka polvesta lukossa
- Pidä oikean jalan kantapäätä ilmassa (toisin kuin kuvassa!)
- Aktivoi keskivartalo ja käännä häntää koipien väliin
- Pidä rintamasuunta suoraan eteenpäin ja lähde työntämään lantiota eteenpäin kunnes tunnet venytyksen lantion etuosassa oikealla puolella
- Pidä ylävartalo pystyssä koko venytyksen ajan
- Halutessasi voit nostaa kädet ylös venytyksen ajaksi
- Sisäänhengitys palauttaa kädet alas ja astuu taaimmisen jalan eteen, toista toiselle puolelle

## 2. Nilkkakeinu

- Asetu seisomaan kantapää yhdessä, jättäen jalkojen väliin noin kahden nyrkin verran tilaa.
- Laskeudu kyykkyy ja tuo kämmenet lattialle. Aktivoi keskivartalo ja lähde tuomaan polvia kohti lattiaa uloshengityksen aikana. Sisäänhengityksellä palaa takaisin ja uloshengityksellä lähde viemään kantapäitä mahdollisimman lähelle lattiaa.
- Jatka keinumista hengityksen tahdissa.



## 3. Kyykky pumppaus

- Seiso hartioita leveämmässä haara-asennossa, laskeudu niin syvälle kyykkyy kuin mahdollista.
- Kädet voi jäädä lattiaan tai tarpeen mukaan voit jättää ne nojaamaan jalkoihin.
- Uloshengityksellä nosta lantio ylös, ja tunne venytys jalkojen takaosassa.
- Sisäänhengityksellä käy uudestaan kyykyssä.



## 4. Mittarimato

- Seiso normaalissa haara-asennossa ja taivuta ylävartaloa eteen, kunnes saat kämmenet lattialle
- Pidä keskivartalo tiukkana koko liikkeen ajan
- Lähde "kävelemään" käsillä eteenpäin kunnes olet lankkuasennossa (haastavampi versio: jatka käsillä matkaa vielä pidemmälle, kuten kuvassa).
- Tämän jälkeen kävelet jaloilla eteenpäin, kunnes olet taas alkuasennossa
- Pidä kämmenet lattialla koko liikkeen ajan
- Huomiot:
- Hyvä keskivartalonaktivaatio koko ajan
- Hyvä lapatuki (pusket lapoja kauemmas toisistaan)
- Lantio pysy mahdollisimman korkealla ja jalat suorana, kun kävelet jaloilla käsien luokse.



## 5. Ylävartalon kierto

- Astu oikea jalka eteen ja laskeudu alas askelkyykkyynten siten, että vasemman jalan polvi irti patjasta ja pidä se ilmassa koko liikkeen ajan
- Koukista oikea käsi ja laske säärtä pitkin kyynärpäätä ensin niin alas kuin mahdollista ja nosta sen jälkeen oikea käsi pystyyn kehon yläpuolelle ja kierrä ylävartalo käden perään
- Laske oikea käsi takaisin alas, nouse pystyyn ja tee sama toiselle puolelle



## 6. Lantion nosto / pöytä

- Istu patjalle ja aseta kämmenet lattialle kehon taakse
- Nosta pakarot irti patjasta ja kannattele vartaloa kämmenten ja jalkojen varassa
- Jännitä pakaralihakset ja nosta lantio mahdollisimman ylös
- Pysäytä liike hetkeksi yläasennossa
- Laske lantio hallitusti takaisin ala-asentoon
- Pidä pakarot irti lattiasta liikkeen ajan
- Liike aktivoi pakaraa, mutta avaa samalla rintalihaksia/etuolkapäätä, jos et tunne venytystä yläkropassa, voit siirtää painoa hallitusti hieman eteenpäin kun olet nostanut lantion ylös; tämä lisää venytyksen tunnetta.

## 7. Skorpionin päinmakuulla

- Asetu päinmakuulle lattialle
- Aktivoi keskivartalo ja levitä kädet T-asentoon
- Lähde uloshengityksellä viemään vastakkaista jalkaa kohti vastakkaista kättä
- Sisäänhengitys palauttaa
- Säilytä olkapäät maassa



## 8. Askelkyykky + vartalon kierto

- Seiso hartioiden levyisessä haara-asennossa selkä suorana
- Keppi hartioilla pään takana
- Ota oikealla jalalla pitkä askel eteenpäin ja laskeudu kyykkyynten, kunnes vasemman jalan polvi on pari senttiä irti lattiasta
- Kierrä ala-asennossa vasenta kyynärpäätä kohti oikeaa polvea
- Käännä vartalo takaisin suoraksi ja nouse ala-asennosta voimakkaalla potkulla takaisin ylös
- Toista liike vuorotellen oikealla ja vasemmalla jalalla
- Polvi ja jalkaterä ovat samassa linjassa koko liikkeen ajan
- Etummaisen jalan polvi ei saa missään vaiheessa ylittää varvaslinjaa



## 9. Ristihyppy

- Seiso tukevassa haara-asennossa ja nosta vasen käsi suoraksi kehon yläpuolelle
- Nosta oikea jalka nopeasti ilmaan ja tuo samaan aikaan vasemman käden kyynärpäätä kohti oikeaa polvea
- Ylävartalo kiertyy liikkeen mukana
- Laske oikea jalka takaisin lattialle ja nosta vasen käsi takaisin ylös pään yläpuolelle
- Voit tehdä ohjelmassa lukevan määrän toistoja samalle puolelle tai tehdä liike vuorotellen vaihtaen puolta joka toistolla

## OHJELMAN TEKIJÄ: IRA HEINONEN

### KEHONHUOLTO PRIMUS / FASKIA

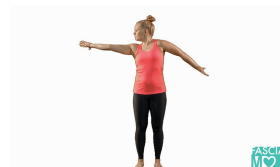
10.3.2021 - 5.5.2021

sportyplanner

Primus - kehonhuolto faskia | 6 liikettä

#### Yläraajan linjat seisten kädet horisontaalisesti suuntautuen

1. Seiso lantion leveysessä haara-asennossa, kädet suorina lanteilla.
2. Sisäänhengityksellä ojenna toista kättä sivulle peukalo edellä ulkokiertoon kurottaen. Katse seuraa kättä. Toinen käsi kurottaa samaan aikaan taakse alaviistoon peukalo edellä sisäkiertoon.
3. Uloshengityksellä palauta kädet keskelle.
4. Sisäänhengityksellä toista liike toiselle puolelle.



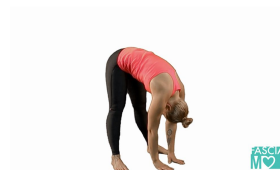
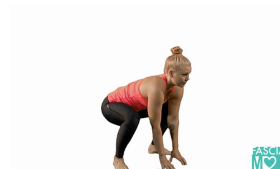
#### Etulinja seisten

- Seiso lantion leveysessä haara-asennossa, vatsa kevyesti aktiivisena.
- Sisäänhengityksellä jännitä pakarot ja ojenna lonkat, kurkota käsillä kattoa kohti, ime napaa sisään ja tunne kuinka lantionpohjasta saakka keskivartalo aktivoituu ja kohoaa ylöspäin.
- Uloshengityksellä palauta kädet alas, koukista hieman polvia ja rentouta vatsa.



#### Takalinja seisten

1. Asetu seisomaan leveään haara-asentoon jalkaterät hieman ulkokiertoon. Hengitä sisään.
2. Uloshengityksellä rullaa ylävartaloa nikama nikamalta alas sormenpäät lattiaan. Polvet saavat koukistua reilusti.
3. Hengitä sisään yläselkää kohti ja ojenna polvia suoraksi sen verran kuin tuntuu miellyttävälle sekä puske istuinkyhmyjä kohti kattoa.
4. Uloshengityksellä löysää venytys laskemalla polvet reilusti koukkuun.



## Lateraalilinja ja lantionhallinta seisten

- Seiso lantion leveyisessä haara-asennossa, kädet suorina lanteilla. Astu toinen jalka taakse ristiin jalan ulkosyrjä lattiaan, tarkista että lantio osoittaa eteenpäin ja polveton hieman koukussa.
- Sisäänhengityksellä kurota takanaolevan jalan puoleisella kädellä kattoa kohti. Kehon lämmitessä voit lisätä liikkeeseen hieman sivutaivutusta. Katse seuraa kättä.
- Tunne venytys koko kyljessä.
- Uloshengityksellä tasapainottele etujalalla ja vedä kyynärpää ja polvi toisiaan kohti. Tukijalan pakara on tiukkana ja kohota itseäsi ylöspäin.



## Spiraalilinja seisten

1. Asetu seisomaan leveään haara-asentoon.
2. Sisäänhengityksellä laskeudu alas luistelukykykyyn ja kierrä samalla rintakehää auki samalle puolelle. Vie Vastakkainen käsi lattiaan ja kyykistyneen puolen käsi kurottaa kohti kattoa.
3. Uloshengityksellä palaa keskiasentoon.
4. Toista liike toiselle puolelle.
5. Tunne venytys reiden lähentäjissä ja rintarangan/rintakehän alueella.



## Toiminnallinen etulinja seisten

1. Seiso käyntiasennossa, polvet hieman pehmeinä ja vatsa kevyesti aktiivisena.
2. Sisäänhengityksellä ojenna taaimmaisen jalan lonkka, kohota rintaa kohti kattoa ja vie kädet etukautta peukalot edellä ylä-takaviistoon kurottaen.
3. Uloshengityksellä palaa takaisin käyntiasentoon.



# Lihaskunto

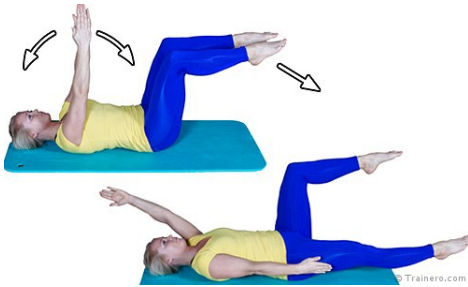
Lihaskunto 9.3.2021 / Primus

- Tee hyvä alkulämmittely ennen treeniä
- Ohjelma suoritetaan kuntopiirinä, jolloin kaikki liikkeet tehdään peräkkäin läpi ennen lepoa.
- Kierrokset: 2-4
- Työaika: 45 sekuntia / 15 sekunin vaihtoväli
- Lepo kierroksen jälkeen: 2 minuuttia
- Tee loppuun rentoja, lyhyitä venyttelyitä jaloille ja yläkropalle.



## 1. Lantion nosto

- Asetu selinmakuulle patjalle (ja nosta käsipaino lantion päälle poikittain)
- Koukista jalat polvista ja pidä jalkapohjat kiinni lattiassa koko liikkeen ajan
- Nosta lantio ylös ja purista yläasennossa pakaroitia tiiviisti yhteen
- Muista hyvä keskivartalon asento ja aktivoi kevyesti lapoja yhteen.
- HUOM:
- Nosta lantiota vain sen verran ylös, että selkäsi säilyy suorana.
- Jos sinulla ei ole lisäpainoa, kädet voi säilyttää T-asennossa vartalon vieressä.



## 2. Dead Bug

- Perusasennossa nosta polvet lantion päälle ja kädet kohti kattoa
- Uloshengityksellä ojenna oikea jalka ja vasen käsi korvan juureen ylös (toisin kuin kuvassa: jätä aina toinen käsi paikalleen, sormet osoittavat kattoa)
- Samalla hallitse rangan keskiasento (katso alempana)
- Sisäänhengityksellä palauta jalka alkuasentoon lantion päälle ja käsi toisen käden viereen
- Toista sama liike toisella puolella
- Hallitse rangan asento: selän asennon ei pitäisi muuttua liikkeen aikana. Halutessasi voit jättää kädet alaselän alle antureiksi. Kun olet asettanut kädet alaselän alle ja nostanut jalat 90 asteen kulmaan lantion päälle, tunnet painetta käsiäsi vasten, tämän paineen tulisi säilyä koko liikkeen ajan samana. Jos paine häviää, selkä on mennyt notkolle. Jos paine lisääntyy, selkä on pyöristynyt.



## 3. Punnerrus olkapää kosketuksella

- Asetu polvet-maassa punnerrus asentoon
- Käytä noin hartioiden levyistä tai hieman leveämpää otetta
- Olkapään ja ranteen tulisi olla samassa linjassa
- Muista hyvä lapatuki, jolloin olkapäät pysyvät alhaalla ja kaukana korvista (ajattele työntäväsi käsiä voimakkaasti lattiasta läpi)
- Muista hyvä keskivartalontuki koko ajan
- Punnerra alas ja ylös tullessasi siirrä painoa aavistus oikealle kädelle ja kosketa vasemmalla kädelläsi oikeata olkapäätä. Laske kämmen takaisin maahan ja tee uusi punnerrus, tällä kertaa kosketa oikealla kädellä vasenta olkapäätä ylöstullessasi.
- 1. variaatio : polvet maassa, kädet noin 90 asteen kulmaan
- 2. variaatio: polvet maassa, rinta koskettaa lattiaa/maata
- 3. variaatio: polvet ilmassa
- Voit jättää olkapää kosketuksen pois, jos se ei tunnu hyvältä.

## 4. Suorin jaloin maastaveto yhdellä jalalla

- Asetu seisomaan oikean jalan varaan (ja ota oikealla kädellä tukeva ote



- kahvakuulasta)
- Muista aktivoida pakara ja keskivartalo (pakaran aktivaatio huolehtii lantion asennosta)
  - Työnnä lantiota ja vasenta jalkaa taaksepäin ja laske ylävartalo etunojaan, jatka liikettä niin pitkälle kun pystyt säilyttämään selän suorana
  - Nouse hallitusti takaisin pystyyn ja työnnä lantio eteen jännittämällä pakaroita
  - Toista sama liike vasemmalla puolella
  - Pidä keskivartalo tiukkana koko liikkeen ajan
  - Testaa toimiiko lannesarana: ota rangan kummaltakin puolelta hieman ihoa sormiesi väliin, ja lähde tekemään liikettä. Jos saat liikkeen tehtyä oikein, eli lantio johtaa liikkeen ihopoimut säilyvät sormiesi välissä koko liikkeen ajan. Jos et saa pidettyä ihopoimuja sormien välissä, on liike tapahtunut selästä, jolloin selkä pääsee pyöristymään ja poimusta kiinni pitäminen ei onnistu.
  - Voit harjoitella lannesaranan liikettä suorittamalla liikkeen molemmat jalat maassa ja tunnustellen sormilla liikettä.



## 5. Askelkyykky sivulle

- Seiso ryhdikkäässä asennossa, aktivoi keskivartaloa
- Astu toisella jalalla leveä askel sivulle, koukista polvea, laskeudu kyykkyyntä liikuttamalla samalla lantiota hieman taaksepäin
- Ponnista voimakkaasti jalka takaisin toisen jalan viereen
- Huomioi:
  - polvien ja varpaiden tulisi pysyä koko ajan samassa linjassa



## 6. Ristinosto

- Asetu kontallesi patjalle
- Nosta vuorotellen vastakkaiset raajat irti lattiasta - tavoittele enemmän pituutta kuin korkeutta (alaselkä ei saa mennä notkolle noston aikana)
- Pysäytä liike hetkeksi yläasennossa ja jännitä selkää ja pakaroita
- Pidä vyötärön lihakset tiukkoina
- Tee liike hallitusti ja pyri säilyttämään lantion neutraaliasento (lantio ei kallistuisi puolelta toiselle)
- Halutessasi voit asettaa esim. joogatiilen alaselän päälle tai kepin selkärangan suuntaisesti selän päälle, kepin/tiilen tulisi pysyä paikallaan liikkeen aikana.

## 7. Kyykkyhyppy

- Seiso hieman hartioita leveämmässä haara-asennossa, koukista jalat polvista ja laskeudu kyykkyyntä
- Kätet kehon edessä
- Voimakkaalla ponnistuksella hyppää suoraan ylöspäin mahdollisimman



- korkealle ja samalla ojenna kädet kehon taakse, laskeudu alas jalat lähekkäin pakiillesi ja tee uusi hyppy heti seuraavan peraan laskeutuen tällä kertaa takaisin kyykky leveyteen. Eli hyppaat jalat auki - jalat kiinni vuorotellen.
- Katso että polvet ja varpaat ovat samassa linjassa liikkeen ajan
  - Variaatio: jos hyyt eivät sovellu sinulle, kyykkaa alas ja ylös tullessa tee pakiille nousu.



# Kehonhuolto

## Kehonhuolto / Primus

- Tee liikkeet dynaamisesti: liiku uloshengityksellä venytykseen ja sisäänhengityksellä venytyksestä pois.
- Pidä venytykset pehmeinä, eli jätä liike rata aavistuksen vajaan.
- Tee liikkeitä 1-2 minuuttia.
- Puolierot
- > Jos huomaat puolieroja, niin tee aina haastavammalle/kireämmälle puolelle enemmän toistoja, jotta saat puolieroja tasoitettua.
- Kipu liikkeen aikana
- > Jos jokin liike aiheuttaa kipua, älä tee liikettä. Voit kokeilla tehdä liikkeen pienemmällä liikeradalla, mikäli siitä ei aiheutu kipua.
- Yliliikkuvuus
- > Yliliikkuvuudessa pitää keskittyä erityisesti vahvistamaan nivelen ympärillä olevia lihaksia, jotta ne pystyvät tukemaan niveltä paremmin.
- > Mikäli teet venytyksiä keskity tekemään liikkeet hallitusti, äläkä vie liikkeitä missään kohtaa ääriasentoon saakka.
- > Kehonhuollossa myös rullailu on hyvä tapa huoltaa kehoa.

---

## Nilkan liikkuvuus + sääri

- Comboliiknessä yhdistät nilkan liikkuvuuden sekä säären venytyksen.
- Vaihtoehtoiset liikkeet, joilla voit tehdä liikkeet erillisinä harjoittena.

---

## Pakara

- Pakaran venytykseen kaksi vaihtoehtoista liikettä.

---

## Rinta

- Vaihtoehtoiset liikkeet rintalihaksen venyttämiseen.

---

## 1. Nilkan liikkuvuus + säären venytys (Nilkan liikkuvuus + sääri)

- Asetu lattialle istumaan siten, että oikea jalkasi on koukussa ja jalkapohja maassa kiinni. Vasen sääri tulee lattiaa vasten ja ikään kuin istut säären päällä.
- Tuo kädet etummaisen jalan reidelle ja lähde uloshengityksellä nojaamaan eteenpäin vieden polvea mahdollisimman pitkälle. Älä anna kantapään nousta lattiasta.
- Sisäänhengityksellä palaa takaisin lähtöasetoon.
- Nojaa seuraavaksi hieman taaksepäin ja anna lattiaa vasten olevan säären (vasen) nousta ylöspäin sen verran, että tunnet säären etuosassa venytyksen.
- Palaa keskelle ja aloita alusta.



---

## 2. Pohjelihaksen venytys (leveä kantalihas) (Nilkan liikkuvuus + sääri)

- Asetu kyykkyyntä patjalle
- Vasen jalka on pystyssä koko jalkapohja patjassa kiinni ja oikea jalka koukussa polvi patjalla
- Aseta vasemman jalan varpaat ja oikean jalan polvi samalle viivalle vierekkäin
- Siirrä painopiste vasemman jalan päälle ja nojaa eteenpäin kunnes tunnet venytyksen vasemman jalan akillesjännteessä sekä pohkeen alaosassa

- Toista sama venytys toisella puolella
- Pidä venytettävän jalan jalkapohja kiinni alustassa koko venytyksen ajan



TRAINERO

### 3. Etummaisen säärilihaksen venytys (Nilkan liikkuvuus + sääri)

- Asetu kyykkyyntä patjalle
- Vasen jalka on pystyssä jalkapohja patjassa kiinni ja oikea koukussa polvi patjalla jalkaterä ojennettuna
- Aseta vasemman jalan varpaat ja oikean jalan polvi samalle tasolle lähemmäs
- Siirrä painopiste oikean jalan päälle ja nojaa taaksepäin kunnes tunnet venytyksen oikean jalan säären etuosassa
- Toista sama venytys toisella puolella
- Tee tämä venytys ilman kenkiä



TRAINERO

### 4. Takareiden venytys

- Istu patjalla selkä suorana
- Ojenna oikea jalka suoraksi patjalle ja koukista vasen jalka poikittain kehon eteen
- Pidä oikea jalka lukossa polvesta
- Nojaa ylävartalolla eteenpäin oikean jalan päälle kunnes tunnet venytyksen oikean jalan takareidessä
- Toista sama venytys toisella puolella

### 5. Alaspäin katsova koira

- Aloita konttausasennosta. Nosta polvet lattiasta ja asetu kulmanojaan siten, että jalat asettuvat lattiaan noin lantionleveydelle ja kädet hartianleveydelle tai vähän leveämmälle.
- Pidennä ja suorista selkää. Nosta vuorotellen kantapäitäsi ilmaan painaen samalla vastakkaista kantapäätä kohti lattiaa (tunnet venytyksen pohkeessa).
- Pyri saamaan paino tasaisesti koko kämmennelle, sormenpäitä myöten. Pidä etureidet vahvoina ja aktiivisina. Säilytä hyvä lapatuki, ja jaa paino tasaisesti jalkojen ja käsien välillä.



TRAINERO

### 6. Pakaralihaksen venytys (Pakara)

- Istu patjalla selkä suorana
- Koukista oikea jalka vasemman jalan yli kehon eteen
- Ota käsillä kiinni oikeasta jalasta
- Uloshengityksellä suorista selkäsi (ajattele kasvavasi pituutta) ja vedä polvea kohti rintakehää kunnes tunnet venytyksen oikeassa pakarassa.
- Sisäänhengitys höllää venytyksen.
- Toista sama venytys toisella puolella



TRAINERO

### 7. Pakaralihaksen venytys (Pakara)

- Asetu patjalle haara-asentoon niin että vasen jalka on suorana patjalla kehon takana ja oikea on koukussa poikittain kehon edessä
- Tue käsillä ylävartaloa
- Paina vartaloa suoralla selällä alaspäin kunnes tunnet venytyksen oikeassa pakarassa
- Toista sama venytys toisella puolella

---

## 8. Skorpionin päinmakuulla (rintavenytys) (Rinta)

- Asetu päinmakuulle lattialle
- Aktivoi keskivartalo ja levitä kädet T-asentoon
- Lähde uloshengityksellä viemään vastakkaista jalkaa kohti vastakkaista kättä, anna nousevan jalan puoleisen käden irrota lattiasta ja avaa rintakehää auki, jotta tunnet venytyksen maahan jäävän käden etuolkapäässä/rintalihaksessa
- Sisäänhengitys palauttaa keskelle
- Toista toiselle puolelle



---

## 9. Rintalihaksen venytys (Rinta)

- Koukista oikea käsi kyynärpäältä 90 asteen kulmaan ja aseta kyynärvarsi seinää vasten
- Pidä oikea olkavarsi hartiatasossa
- Käännä vartaloa vasemmalle kunnes tunnet venytyksen oikeassa rintalihaksessa
- Toista sama venytys toisella puolella

---

## 10. Käden pyöritys kylkiasennossa

- Käy kylkimakuulle lattialle siten, että alempi jalka jää suoraksi ja päällimmäinen polvi tulee 90 asteen kulmassa lattiaan kiinni.
- Alempi käsi voi jäädä niskan alle tueksi.
- Kurkota päällimmäisellä kädellä pitkälle eteen ja lähde piirtämään mahdollisimman isoa ympyrää vartalosi ympäri
- Säilytä polvi koko liikkeen ajan maassa ja pyri liikuttamaan kättä mahdollisimman lähellä lattiaa koko ajan
- Anna rintarangan kiertää liikkeen mukana, kun käsi menee taake
- HUOM: maksimaalinen kivuton liikerata

---

## 11. Etuketjun comboavaus toispolviseisonnasta

- Asetu lattialle toispolviseisontaan (oikea jalka edessä).
- Aktivoi keskivartalo ja käännä "häntää koipien väliin", jolloin alaselkä hieman suoristuu.
- Lähdeuloshengityksellä työntämään lantiota eteen ja alaspäin ja nosta samalla vasemman puoleinen käsi ylös.
- Sisäänhengityksellä laske vasen käsi alas oikean jalan viereen.
- Uloshengityksellä lähde avaamaan rintakehään oikealle ja nosta samalla oikea käsi ylös kohti kattoa.
- Sisäänhengityksellä lähde koukistamaan oikeaa polvea koukkuun siten, että saat otettua oikealla kädellä nilkasta kiinni ja saat tehostettua etureiden venytystä.
- HUOM: jos paikat ovat kireät, etkä saa tuotua taaimmaista jalkaa rennosti koukkuun, niin koukista jakaa sen verran kun tuntuu hyvältä. Takareiden tulisi pysyä rentona eikä se saisi krampata.
- Sisäänhengitys palauttaa lähtöasentoon.
- Toista 3-5 kertaa ja vaihda sen jälkeen puoli.