



Taso 1: Perusharjoitteet

Taso 1: Perusharjoitteet

1. taso koostuu yksinkertaisista keuhohallintaharjoituksista, joiden tavoitteena on löytää keskivartalon syvät lihakset ja saada ne aktivoitumaan.

1. taso sopii aloittaville ja niille, joiden on hankala hahmottaa oman kehonsa liikkeitä, ja joilla on vaikeuksia liikekoordinaatiossa.

Paikallaan tehtävien, tunnustelevien harjoitteiden tekeminen on tärkeää, sillä kilpaurheilijoiden lajisuorituksissa oman kehon asennon tiedostamisen merkitys kasvaa oleellisesti verrattuna tavallisiin kuntoilijoihin. Oikeassa asennossa ja tasapainossa tehtynä liikkeet ovat taloudellisia, eikä niiden suorittamiseen jouduta käyttämään ylimääräistä energiaa.

Oikea seisoma-asento ja hyvä ryhti

- Sivussa katsottuna oikeassa seisoma-asennossa tulisi kulkea suora linja korvanlehden, olkanivelen, lonkkanivelen, polvinivelen ja nilkan ulkokehräksen kautta
- Paino tasaisesti jalkapohjan etu- ja takaosalla sekä ulko- ja sisäosilla

Syvien keskivartalonlihasten aktivointi seisoma-asennossa

- Nosta alavatsaa sisään ja nosta lantionpohjaa ylös
- Apuna voit käyttää mielikuvia, esimerkiksi virtsan pidättäminen, tiukkojen housujen vetoketjun sulkeminen

Kierto kepillä

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, sisemmät ja uloimmat vinot vatsalihakset, selän syvät kiertäjät

Tarkoitus: Poikittaisen vatsalihaksen ja selän syvien kiertäjien aktivointi, keskivartalon stabiiliteetin harjoittaminen

Suoritusohje:

- Ota tukeva haara-asento, polvissa pieni kulma
- Laita keppi niskan taakse ja kallista ylävartaloa hieman eteenpäin
- Aktivoi keskivartalon lihakset ja tee pieniä kiertoja puolelta toiselle

Huomioitava:

- Lantion tulee pysyä liikkumattomana
- Voit halutessasi muuttaa ylävartalon kallistusta

Taso 1: Perusharjoitteet



- Liikkeen voi tehdä myös istuen



Kierto kepillä

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, sisemmät ja uloimmat vinot vatsalihakset, selän syvät kiertäjät

Tarkoitus: Poikittaisen vatsalihaksen ja selän syvien kiertäjien aktivointi, keskivartalon stabiliteetin harjoittaminen

Suoritusohje:

- Ota tukeva haara-asento, polvissa pieni kulma
- Laita keppi niskan taakse ja kallista ylävartaloa hieman eteenpäin
- Aktivoi keskivartalon lihakset ja tee pieniä kiertoja puolelta toiselle

Huomioitava:

- Lantion tulee pysyä liikkumattomana
- Voit halutessasi muuttaa ylävartalon kallistusta
- Liikkeen voi tehdä myös istuen



Jalan liu'utus sivulle

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, sisemmät ja uloimmat vinot vatsalihakset, selän syvät kiertäjät

Tarkoitus: Poikittaisen vatsalihaksen ja selän syvien kiertäjien aktivointi, keskivartalon stabiliteetin harjoittaminen

Suoritusohje:

- Käy päinmakuulle, kädet otsan alla
- Aktivoi keskivartalo vetämällä napa irti lattiasta
- Liu'uta jalkaa sivulle vuoropuolin lattiaa pitkin

Huomioitava:

- Säilytä selässä luonnollinen notko koko liikkeen ajan
- Pidä lantio kiinni lattiassa, paino jakautuu tasaisesti oikealle ja vasemmalle koko liikkeen ajan
- Älä nosta jalkaa irti lattiasta vaan kuvittele venyttäväsi jalkaa pidemmäksi



Jalan nostot vuoropuolin

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, sisemmät ja uloimmat vinot vatsalihakset, selän syvät kiertäjät, iso pakaralihas

Tarkoitus: Poikittaisen vatsalihaksen ja selän syvien kiertäjien aktivointi, keskivartalon stabiliteetin harjoittaminen

Suoritusohje:

- Käy päinmakuulle, kädet otsan alla
- Aktivoi keskivartalo vetämällä napa irti lattiasta ja jännitä kevyesti pakaralihaksia

- Nosta vuoropuolin jalkaa suorana hiukan irti lattiasta ja kuvittele samalla venyttäväsi jalkaa pidemmäksi

Huomioitavaa:

- Säilytä selässä luonnollinen notko koko liikkeen ajan
- Pidä lantio kiinni lattiassa, paino jakautuu tasaisesti oikealle ja vasemmalle koko liikkeen ajan
- Jalan nosto tulee tapahtua hyvin pienellä liikkeellä, jalka irtoaa alustasta noin 2 cm



Uintipotkut

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, sisemmät ja uloimmat vinot vatsalihakset, selän syvät kiertäjät, iso pakaralihas

Tarkoitus: Poikittaisen vatsalihaksen ja selän syvien kiertäjien aktivointi, keskivartalon stabiliteetin harjoittaminen

Suoritusohje:

- Käy päinmakuulle, kädet otsan alla
- Aktivoi keskivartalo vetämällä napa irti lattiasta ja jännitä kevyesti pakaralihaksia
- Nosta molemmat jalat hiukan irti lattiasta ja tee pientä uintipotkua suurin jaloin

Huomioitava:

- Säilytä selässä luonnollinen notko koko liikkeen ajan
- Pidä napa irti lattiasta koko liikkeen ajan
- Pidä lantio kiinni lattiassa, paino jakautuu tasaisesti oikealle ja vasemmalle koko liikkeen ajan
- Älä anna lantion kiertyä potkujen mukana puolelta toiselle!
- Mikäli sinulla on todettu yliikkuvuutta lannerangassa, jätä tämä liike tekemättä

Avaukset jalat ilmassa

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, sisemmät ja uloimmat vinot vatsalihakset, selän syvät kiertäjät, iso pakaralihas

Tarkoitus: Poikittaisen vatsalihaksen ja selän syvien kiertäjien aktivointi, keskivartalon stabiliteetin harjoittaminen

Suoritusohje:

- Käy päinmakuulle, kädet otsan alla
- Aktivoi keskivartalo vetämällä napa irti lattiasta ja jännitä kevyesti pakaralihaksia
- Nosta molemmat jalat hiukan irti lattiasta, vie jalkoja auki ja yhteen pienellä liikkeellä

Huomioitava:

- Säilytä selässä luonnollinen notko koko liikkeen ajan
- Pidä napa irti lattiasta koko liikkeen ajan
- Pidä lantio kiinni lattiassa, paino jakautuu tasaisesti oikealle ja vasemmalle koko liikkeen ajan

Kissan selkä

Kohdistus: Suorat vatsalihakset, selän pitkät ojentajat

Tarkoitus: Lämmittävä liike, selän keskiasennon haku konttausasennossa, selkärangan liikkuvuuden lisääminen

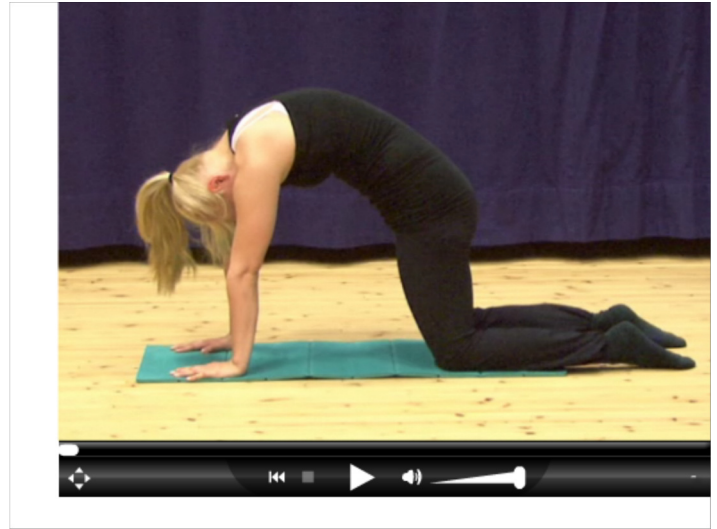


Suoritusohje:

- Asetu konttausasentoon, kämmenet olkapäiden alla ja polvet lantion leveydellä
- Pyöristä selkä niin pyöreäksi kuin mahdollista, paina samalla leuka rintaan ja vedä napa selkärankaa kohti
- Notkista selkä niin kaarelle kuin mahdollista ja nosta katse kattoa kohti
- Toista liikettä ääriasennosta toiseen rauhalliseen tahtiin

Huomioitava:

- Tee liikettä rauhalliseen tahtiin molempiin suuntiin
- Pidä paino tasaisesti kämmenillä ja polvilla koko liikkeen ajan

**Raajan irrotukset alustasta (11 ja 12)**

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, sisemmät ja uloimmat vinot vatsalihakset, selän syvät kiertäjät, lapaluun stabilisaattorit

Tarkoitus: Poikittaisen vatsalihaksen ja selän syvien kiertäjien aktivointi, keskivartalon stabiliteetin harjoittaminen, lapaluiden stabiliteetin harjoittaminen

Suoritusohje:

- Asetu konttausasentoon, kämmenet olkapäiden alla ja polvet lantion leveydellä
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Hitaasti irrota raaja hieman irti alustasta, säilytä asento hetken ajan ja palauta raaja takaisin alustaan
- Tee liike vuorotellen oikealla ja vasemmalla kädellä/jalalla

Huomioitava:

- Säilytä selän asento liikkumattomana koko liikkeen ajan ja pidä jännitys keskivartalossa
- Keskivartalossa ei tapahdu kiertoa liikkeen aikana
- Konttausasennossa ajattele yläselkä tasaiseksi ja leveäksi, lapaluut kauas toisistaan
- Käytä liikuttaessa muista tukikäden lapaluun hallinta! Lapaluun asento pysyy muuttumattomana
- Raajan nosto vain siihen saakka, kun kontrolli säilyy vartalossa

**Raajan irrotukset alustasta**

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, sisemmät ja uloimmat vinot vatsalihakset, selän syvät kiertäjät, lapaluun stabilisaattorit

Tarkoitus: Poikittaisen vatsalihaksen ja selän syvien kiertäjien aktivointi, keskivartalon stabiliteetin harjoittaminen, lapaluiden stabiliteetin harjoittaminen

Suoritusohje:

- Asetu konttausasentoon, kämmenet olkapäiden alla ja polvet lantion leveydellä
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Hitaasti irrota raaja hieman irti alustasta, säilytä asento hetken ajan ja palauta raaja takaisin alustaan
- Tee liike vuorotellen oikealla ja vasemmalla kädellä/jalalla

Huomioitava:

- Säilytä selän asento liikkumattomana koko liikkeen ajan ja pidä jännitys keskivartalossa
- Keskivartalossa ei tapahdu kiertoa liikkeen aikana
- Konttausasennossa ajattele yläselkä tasaiseksi ja



leveäksi, lapaluut kauas toisistaan

- Kättä liikuttaessa muista tukikäden lapaluun hallinta! Lapaluun asento pysyy muuttumattomana
- Raajan nosto vain siihen saakka, kun kontrolli säilyy vartalossa

Vastakkaisen käden ja jalan nosto ja ojennus

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, sisemmät ja uloimmat vinot vatsalihakset, selän syvät kiertäjät, lapaluun stabilaattorit, iso pakaralihas

Tarkoitus: Poikittaisen vatsalihaksen ja selän syvien kiertäjien aktivointi, keskivartalon stabiliteetin harjoittaminen, lapaluiden stabiliteetin harjoittaminen

Suoritusohje:

- Asetu konttausasentoon, kämmenet olkapäiden alla ja polvet lantion leveydellä
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Nosta vastakkainen käsi ja jalka irti alustasta ja ojenna suoraksi
- Palauta rauhallisesti ja toista vuoropuolin

Huomioitava:

- Säilytä selän asento liikkumattomana koko liikkeen ajan ja pidä jännitys keskivartalossa
- Keskivartalossa ei tapahdu kiertoa liikkeen aikana
- Konttausasennossa ajattele yläselkä tasaiseksi ja leveäksi, lapaluut kauas toisistaan
- Kättä liikuttaessa muista tukikäden lapaluun hallinta! Lapaluun asento pysyy muuttumattomana
- Raajan nosto vain siihen saakka, kun kontrolli säilyy vartalossa
- Keskity kurottamaan raajaan pituutta, ei korkeutta

Vastakkaisen käden ja jalan nosto ja loitonnu

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, sisemmät ja uloimmat vinot vatsalihakset, selän syvät kiertäjät, lapaluun stabilaattorit, iso ja keskimmäinen pakaralihas

Tarkoitus: Poikittaisen vatsalihaksen ja selän syvien kiertäjien aktivointi, keskivartalon stabiliteetin harjoittaminen, lapaluiden stabiliteetin harjoittaminen

Suoritusohje:

- Asetu konttausasentoon, kämmenet olkapäiden alla ja polvet lantion leveydellä
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Nosta vastakkainen käsi ja jalka irti alustasta, ojenna suoraksi ja loitonna sivulle
- Palauta rauhallisesti ja toista vuoropuolin

Huomioitava:

- Säilytä selän asento liikkumattomana koko liikkeen ajan ja pidä jännitys keskivartalossa
- Keskivartalossa ei tapahdu kiertoa liikkeen aikana
- Konttausasennossa ajattele yläselkä tasaiseksi ja leveäksi, lapaluut kauas toisistaan
- Kättä liikuttaessa muista tukikäden lapaluun hallinta! Lapaluun asento pysyy muuttumattomana
- Raajan nosto vain siihen saakka, kun kontrolli säilyy vartalossa
- Keskity kurottamaan raajaan pituutta, ei korkeutta

Koukkuselinmakuulla kantapään nostot vuoropuolin

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, sisemmät ja uloimmat vinot vatsalihakset, selän syvät kiertäjät



Tarkoitus: Poikittaisen vatsalihaksen ja selän syvien kiertäjien aktivointi, keskivartalon stabiliteetin harjoittaminen

Suoritusohje:

- Asetu selinmakuulle jalat 90° kulmassa
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Hitaasti irrota kantapäätä hieman irti lattiasta ja palauta
- Toista rauhalliseen tahtiin vuoropuolin

Huomioitava:

- Säilytä selän asento liikkumattomana koko liikkeen ajan ja pidä jännitys keskivartalossa
- Näkyvä liike vain jalassa
- Paino jakautuu tasaisesti lantion molemmille puolille, lantio ei keikkaa

Koukkuselinmakuulla jalan liu'utus suoraksi

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, sisemmät ja uloimmat vinot vatsalihakset, selän syvät kiertäjät

Tarkoitus: Poikittaisen vatsalihaksen ja selän syvien kiertäjien aktivointi, keskivartalon stabiliteetin harjoittaminen

Suoritusohje:

- Asetu selinmakuulle jalat 90° kulmassa
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Hitaasti irrota kantapäätä hieman irti lattiasta ja liu'uta jalkaa lattiaa pitkin suoraksi
- Toista rauhalliseen tahtiin vuoropuolin

Huomioitava:

- Säilytä selän asento liikkumattomana koko liikkeen ajan ja pidä jännitys keskivartalossa
- Näkyvä liike vain jalassa
- Paino jakautuu tasaisesti lantion molemmille puolille, lantio ei keikkaa
- Liu'uta jalkaa vain siihen saakka, kun vartalon kontrolli säilyy

Kylkimakuulla päällimmäisen jalan nosto

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, sisemmät ja uloimmat vinot vatsalihakset, selän syvät kiertäjät, reiden loitontajat

Tarkoitus: Poikittaisen vatsalihaksen ja selän syvien kiertäjien aktivointi, keskivartalon stabiliteetin harjoittaminen

Suoritusohje:

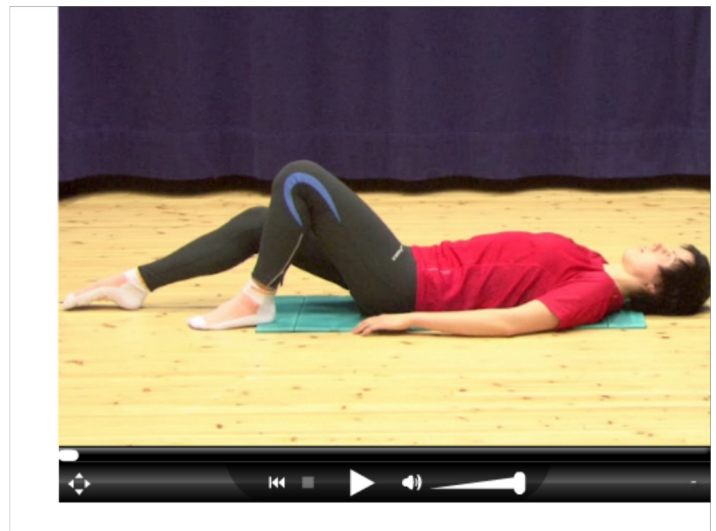
- Asetu kylkimakuulle, alimmainen käsi suorana pään alla, vartalo aivan suorana
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Nosta päällimmäistä jalkaa hitaasti ylös ja palauta

Huomioitava:

- Säilytä selän asento liikkumattomana koko liikkeen ajan ja pidä jännitys keskivartalossa
- Säilytä alemman kyljen ja lattian välissä pieni rako koko liikkeen ajan
- Näkyvä liike vain päällimmäisessä jalassa
- Halutessasi voit ottaa tukea lattiasta päällimmäisellä kädellä tai pidä käsi vartalon vierellä

Kylkimakuulla molempien jalkojen yhtäaikainen nosto

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, sisemmät ja



uloimmat vinot vatsalihakset, selän syvät kiertäjät, reiden loitontajat

Tarkoitus: Poikittaisen vatsalihaksen ja selän syvien kiertäjien aktivointi, keskivartalon stabiliteetin harjoittaminen

Suoritusohje:

- Asetu kylkimakuulle, alimmainen käsi suorana pään alla, vartalo aivan suorana
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Nosta molempia jalkoja hitaasti ylös ja palauta

Huomioitava:

- Säilytä selän asento liikkumattomana koko liikkeen ajan ja pidä jännitys keskivartalossa
- Säilytä alemman kyljen ja lattian välissä pieni rako koko liikkeen ajan
- Näkyvä liike vain jaloissa
- Halutessasi voit ottaa tukea lattiasta päällimmäisellä kädellä tai pidä käsi vartalon vierellä
- Pidä jalat hieman erillään toisistaan

Uintipotkut kylkimakuulla

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, sisemmät ja uloimmat vinot vatsalihakset, selän syvät kiertäjät, reiden loitontajat

Tarkoitus: Poikittaisen vatsalihaksen ja selän syvien kiertäjien aktivointi, keskivartalon stabiliteetin harjoittaminen

Suoritusohje:

- Asetu kylkimakuulle, alimmainen käsi suorana pään alla, vartalo aivan suorana
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Nosta molemmat jalat hieman irti lattiasta ja tee pieniä uintipotkuja suoraan jaloissa

Huomioitava:

- Säilytä selän asento liikkumattomana koko liikkeen ajan ja pidä jännitys keskivartalossa
- Säilytä alemman kyljen ja lattian välissä pieni rako koko liikkeen ajan
- Näkyvä liike vain jaloissa
- Halutessasi voit ottaa tukea lattiasta päällimmäisellä kädellä tai pidä käsi vartalon vierellä
- Pidä jalat hieman erillään toisistaan

