

# Liikkuvuus

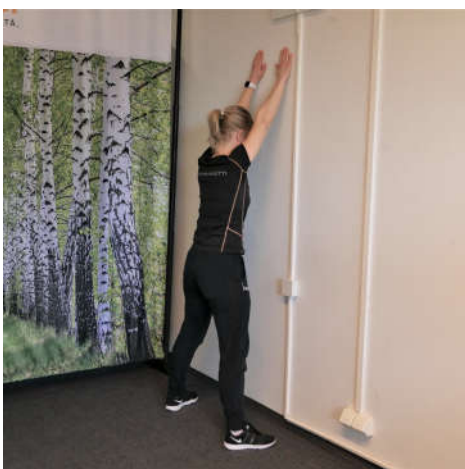
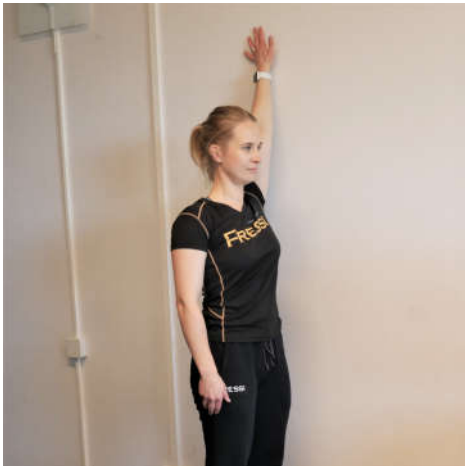
Fressi Fysioterapeutti / Leena Rosqvist

- Tämä ohjelma on helppo ja kattaa ison osan koko vartalosta. Tarvitset vain seinältä tilaa. Aloita kaikissa liikkeissä vähän kauempaa seinästä ja kun liikkuvuus alkaa parantumaan, voit siirtyä lähemmäksi seinää. Seinä on siinä mielessä hyvä apuri, kun se ei anna periksi. Et siis pysty huijaamaan itseäsi liikeradoissa niin helposti.
- Ohjelma soveltuu kaikille. Kuuntele kuitenkin kehoasi, jos joku liike tuntuu pahalta, tarkista asento ja siirry tarvittaessa vähän kauemmaksi seinästä. Alussa liikkeet eivät välttämättä ole yhtä laajoja kuin videossa, mutta liikkeen avulla pikkuhiljaa pyri laajentamaan liikeratoja.
- Tee liikkeet vuorotellen. Voit tehdä useamman kierroksen halutessasi.



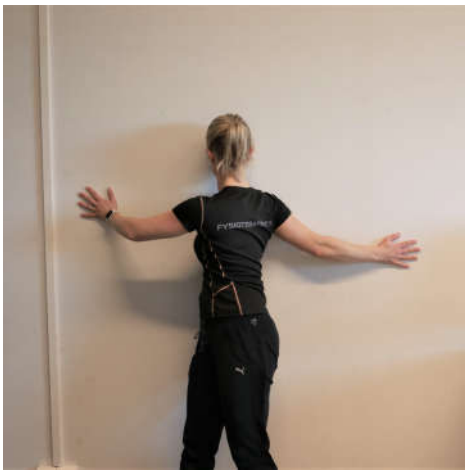
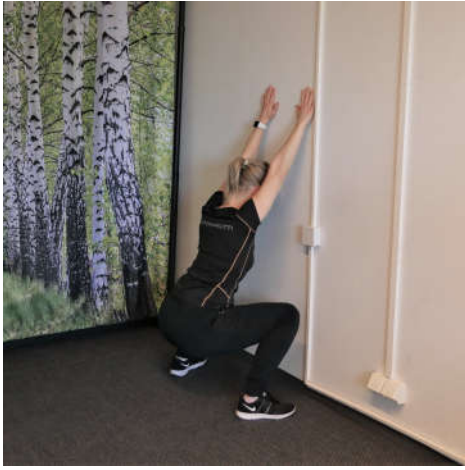
## 1. Olkapään pyöritys

- Asetu seinän viereen, kylki seinään päin. Kokeile aluksi jättää seinän ja jalkojen väliin n. askeleen verran tilaa
- Lähde pyörittämään yläraajaa peukku edellä seinää pitkin ylös ja pikkurilli edellä seinää pitkin alas.
- Pidä keskivartalo tiukasti paikallaan, selkä ei saa notkistua. Pidä myös toinen hartia paikoillaan.
- Jos saat helposti ympyrän piirrettyä, voit siirtyä lähemmäksi seinään. Jos liikerata ei ole täysi tai joudut kompensoimaan liikettä vartalosta, siirry hieman kauemmaksi seinästä.
- Toistot: 10x/puoli



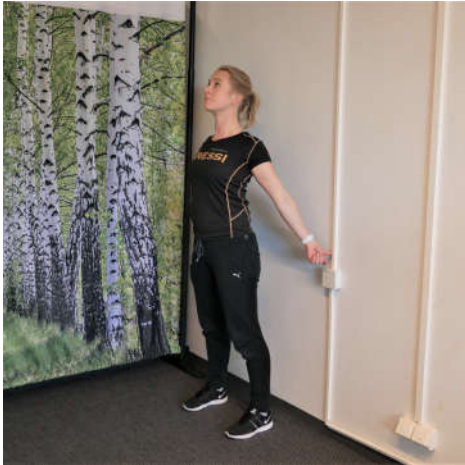
## 2. Kyykky seinää vasten

- Käänny kasvot seinää päin. Aseta kädet seinälle, pidä kyynärpäät suorina ja olkavarret lähellä korvia
- Ota vähän hartioita leveämpi haara-asentoa, katso että jalkaterät ja polvet osoittavat hieman ulospäin
- Lähde laskeutumaan alas kyykkyyyn. Lantio työnny taakse, polvet pysyvät auki ja kädet ylhäällä
- Aloita niin kaukaa seinästä, että pääset hyvin alas ja kädet pysyt ylhäällä. Pyri lisäämään liikerataa niin että pääset syvälle kyykkyyyn. Sitten kun tämä onnistuu, voit siirtyä lähemmäksi seinää.
- Toistot: 10x



### 3. Vartalon kierto

- Käänny selkä seinää päin. Jätä seinän ja jalkojen väliin n. askeleen verran tilaa. Jaloissa lantion levyinen asento.
- Lähde kiertämään ylävartaloa oikealle ja koita tuoda kädet seinälle. Jalat pysyvät paikoillaan. (jos polvessa tuntuu pahalta, voit vähän kääntää jalkaterää mukaan). Pyri kuitenkin kiertämään ylävartaloa
- Mitä lähemmäksi vartaloa tuot kämmenet seinälle, sen helpompi liike on. Avaamalla käsiä leveämmälle tehostat liikettä.
- Toistot: 5x/puoli vuorotellen



### 4. Eteentaivutus

- Pysy samassa asennossa, selkä seinään päin.
- Avaa rintakehä auki, käännä peukalot ulkokautta taakse seinään, nosta leuka ylös.
- Käännä seuravaaksi leuka rintaan, tuo kädet eteen ja lähde taivuttamaan alas. Pidä leuka koko ajan rinnassa ja pyri pyöristämään selkä mahdollisimman hyvin.
- Pyöreällä selällä, nosta nikama nikamalta ylös.
- Toistot: 5x

