

# KKI

## Kenttäpäällikön liikuntavinkit Heinäkuu – lomailijan virkistyshetki joogan tapaan



Kesällä nautitaan, unohdetaan rutiinit niin ruoan kuin liikunnankin suhteen. Ihminen tarvitsee lepoa ja vastapainoa työnteolle ja arjelle. Seuraava liikuntahetki on tarkoitettu virkistykseksi riippumattomassa tai auringonpaisteessa loikoileville. Virkistävän veteenpulahduksen ja venyttävien liikkeiden jälkeen olo tuntuu taas vetreältä, ja mieli kirkastuu.

Nauti auringosta, tuulesta, vedestä, luonnosta - Suomen kesästä.  
**Aurinkoista kesää toivottaen, Anne Soini**

### Alkuverryttely

Souda, ui tai vesijuokse noin 15 minuutin ajan.

Käytä vesijuoksussa apuna vesijuoksuvyötä. Lisätehoa liikkeisiin saat myös vesihanskoista ja vesijuoksukengistä. Seiso syvässä vedessä. Lähde liikkeelle kuivajuoksunomaisin liikkein. Nosta polvi eteen ja ojenna jalka joka potkulla voimakkaasti taakse. Käsiliike lähtee läheltä veden pintaa ja rytmittää juoksuliikettä lähellä vartaloa. Säilytä vartalo pystyasennossa, aavistuksen etukenossa. Pidä niska selkärangan jatkeena ja hartiat alhaalla. Kannattele keskivartalon asento ryhdikkäänä ja vahvana.

Vinkkejä ja harjoitusohjeita vesijuoksuun löydät

[www.vesiliikunta.com](http://www.vesiliikunta.com)



### 1. Aurinkotervehdys

Seiso perusasennossa. Hengitä sisään ja vie kädet sivukautta ylös. Uloshengityksen aikana sukella ylävartalo alaspäin. Hengitä sisään ja astu pitkä askel taaksepäin käyntikykyasentoon. Ponnista myös toinen jalka taakse toisen vierelle, uloshengitys. Pysy pyramidimaisessa asennossa viiden hengityksen ajan. Ojenna vartalo etunojaan, hengitä sisään. Uloshengityksellä laske vartalo lähelle maata. Sisäänhengityksen aikana ojenna ylävartalo pystyyn. Kohota lantio ja työnnä vartalo uudestaan pyramidiasentoon, uloshengitys. Astu pitkä askel eteenpäin, hengitä sisään. Uloshengityksen aikana ponnista takimmainen jalka etummaisesta vierelle. Rullaa selkä pyöränä ylös ja venytä kädet vartalon jatkoksi, sisäänhengitys. Uloshengityksen aikana laske kädet rauhassa alas.

- Tee tervehdys rauhassa hengityksen rytmittämänä neljä kertaa.



### 2. Kehonhallinta

Asetu hoover- eli lankkuasentoon. Paina hartioita alas säilyttäen niska selän jatkeena. Kohota napaa ylös ja käännä häntäluuta kantoja kohti. Pidä keskivartalo tiukkana. Helpotat liikettä laskemalla sääret alustaan. Käännä kylki ja venytä käsivarsi ylöspäin. Nosta lantiota ja ojenna selkäranka suoraksi. Asennot aktivoivat ja vahvistavat keskivartalon syviä ja selkärankaa tukevia lihaksia. Anna hengityksen kulkea luonnollisesti.

- Pidä asento hitaasti kahteen kymmeneen laskien. Tee kylkilankku molemmin puolin. Pidä tauko ja toista asennot uudestaan.



### 3. Rangan rullaus

Istu jalat suorina (tai koukussa) ja selkä ojennettuna. Käännä lantio eteenpäin ja lähde rullaamaan selkärankaa nikama nikamalta alustaa vasten. Palaa selinmakuulta pyöreällä selällä takaisin istuma-asentoon. Tarvittaessa avusta käsillä tarttumalla reisien alta kiinni. Tee liikettä rauhassa ja hengitä liikkeen rytmissä. Liike vahvistaa keskivartalon lihaksia ja lisää selkärangan liikkuvuutta.

- Tee rullaus neljä kertaa edestakaisin.

