

Potkua päivään pohkeesta peukaloon!

<http://www.keltaisennauhanpaiva.fi>



Ranne reilaan

Koukistajat kestäviksi



Alkuasento: istu tuolilla, jalat erillään toisistaan

Solmi nauhan päät yhteen. Laita nauha jalan alle ja pujottele sormien lomitse. Nauhakäden kyynärvarsi tukeutuu toiseen reiteen. Pidä kämmen ylöspäin. Vedä sormet koukkuun ja koukista käsi ranteesta ylöspäin 4 – 8 kertaa. Jatka harjoitusta tuomalla käsi koukkuun rinnalle kohti vastakkaista olkapäätä 4 kertaa. Toista liikepari.



Kyynärvarret kuntoon

Alkuasento: istu tuolilla, jalat erillään toisistaan

Pidä kämmen alaspäin. Ojenna sormet ja käsi ranteesta pystyyn 4 – 8 kertaa. Jatka liikettä kiertämällä (kääntämällä) kyynärvartta reidellä ylös ja alaspäin 8 kertaa. Toista liikeparit. Tee liikeparit 1 ja 2 toisella kädellä.



Ranne neljällä kierteellä

Pyöritä ranteita viuhkamaisesti molempiin suuntiin. Jumpan loppuksi ravistele käsiä ja rentoudu hetkeksi ajurinasennossa eli nojautud molemmilla kyynärvarsilla reisiin ja annat pään roikkua rentona.



Hartiat hereille

Alkuasento: seiso pienessä haara-asennossa

Solmi nauhan päät yhteen. Ota molemmilla käsillä nauhan päistä kiinni. Tee 8 pientä saksausliikettä vartalon edessä nostaten samalla kädet ylös. Vedä nauha niskan taakse 2 kertaa. Vie 8:lla saksauksella kädet alas. Ravistele kädet rennoiksi 4 kertaa. Toista liikesarja 4 kertaa.



Olkavarret ojennukseen

Alkuasento: seiso pienessä haara-asennossa

Ota molemmilla käsillä nauhan päistä kiinni. Vie oikea käsi vasemman olkapään päälle. Ojenna vasen kyynärvarsi ja työnnä käsi taakse kuten hiihtäessä 8 kertaa. Teho lisääntyy kun kiristät nauhaa. Tee sama liike kädet toisinpäin. Liike vahvistaa käsien ojentajia.

Ytyä yläselkään

Alkuasento: Ote on nauhan päistä

Vie oikea jalka pitkälle eteen ja nojaa oikean käden kämmenellä reiteen. Vedä vasen käsi kyynärpäädellä kainaloon ja takaisin toisen viereen. Aivan kuin käynnistäisit ruohonleikkuria. Toista liike 8 kertaa. Tee sama toisella kädellä.



Potkua pohkeeseen

Isku askeleeseen

Alkuasento: seiso pienessä haara-asennossa

Solmi nauhan päät yhteen. Pyöräytä nauha kaksinkerroin ja pujota nauha kahdeksikoksi nilkkojen ympärille. Vie vuorojaloin kanta eteen ja viereen 8 kertaa.



Liikettä loitontajiin

Alkuasento: seiso pienessä haara-asennossa

Vie vuorojaloin kanta sivulle ja viereen 8 kertaa.

Potkua pakaraan

Alkuasento: seiso

pienessä haara-asennossa
Vie vuorojaloin jalka taakse ja viereen 8 kertaa.

