

Juoksua tukevia voima- ja koordinaatioharjoitteita

Tee 2 kertaa viikossa neljää liikettä näistä. Voit sekoittaa mielen mukaan liikkeitä. Toistomäärät voimien mukaan pääsääntöisesti 10-20 toistoa 2-3 sarjaa. Hyvällä hallinnalla. Laatu on määrää tärkeämpi.



©Physiotools

Lihaskoordinaatio

Kyykky, linjaus

Seiso lantion leveydessä haara-asennossa, vastusnauha kiristettynä jalkojen ympärillä (hieman polven ala- tai yläpuolella).

Kyykisty viemällä takapuolta taakse ja koukistamalla polvia. Työnnä polvia ulospäin vastusnauhaa vastaan säilyttääksesi lonkan, polven ja varpaiden linjauksen.

Toista 15 - 20 kertaa.



©Physiotools

Lihaskoordinaatio

Lonkankoukistajan voima ja keskivartalon kierron hallinta

Seiso hyvässä ryhdissä, keskivartalo aktiivisena. Vastusnauha kiinnitettynä toisen jalan nilkkaan, lonkka ojentuneena ja vastusnauhasta löysät pois.

Tuo polvi ja vastakkainen käsi eteen, kuten juostessa. Palaa hallitusti alkuasentoon.

Toista 10 kertaa / puoli

Huom. Säilytä selän keskiasento ja vältä lantion kiertymistä ja kallistumista.



©Physiotools

Lihaskoordinaatio ja -voima

Lonkan loitonuus

Seiso vastusnauha toisen nilkan ympärillä ja tukevasti sivulle kiinnitettynä.

Venytä nauhaa loitontamalla jalkaa sivulle. Palauta hallitusti takaisin alkuasentoon.

Toista 10 - 20 kertaa.

Huom.

Vältä tuomasta jalkaa eteen, keskity tekemään liike pakaralihaksilla.

Ajattele, että kantapää johtaa liikettä sivulle.

Pidä lantio vaakatasossa.



©Physiotools

Lihaskoordinaatio ja -voima

Lonkan lähennys

Seiso vastusnauha toisen nilkan ympärillä, jalka loitonnettuna sivulle ja vastusnauhasta löysät pois. Keskivartalo ja pakarat aktiivisina.

Lähennä lonkkaa ja tuo jalka tukijalan etupuolelle ja palauta jalka hallitusti alkuasentoon.

Toista _____ kertaa.

Huom. Pidä lantio vaakatasossa.



©Physiotools

Lihaskoordinaatio ja -voima

Askelkyykkykävely

Seiso hyvässä ryhdissä lantion leveysessä asennossa.

Ota pitkä askel eteen niin että takimaisen jalan lonkka ojentuu ja suurin osa painosta on etummaisella jalalla. Kyykisty alas, kunnes etummaisien jalan reisi on lähellä vaakatasoa. Pidä ylävartalo pystyssä ja etummaisien jalan polvi varpaiden takana.

Työnnä ylös etummaisien jalan kantapään kautta, ojenna lonkka ja polvi ja astu takimmaisella jalalla eteen.

Huom.

- Säilytä varpaiden, polvien ja lonkkien linjaus molemmissa jaloissa.
- Säilytä selän keskiasento pitäen keskivartalo aktiivisena.

Toista 10 - 20 kertaa.



©Physiotools

Lihaskoordinaatio ja -voima

Lonkan loitonuus vastusnauhan kanssa

Kylkimakuulla vastusnauhalenkki molempien nilkkojen ympärillä. Keskivartalo on aktiivinen ja vartalo suorassa linjassa.

Nosta ylempää jalkaa käyttämällä pakaralan lihaksia. Palaa hallitusti takaisin alkuasentoon.

Huom. Pidä lonkka suorana ja varpaat suoraan eteenpäin.

Toista 10 - 20 kertaa.



Lihaskoordinaatio ja -voima

Yhden jalan maastaveto kahvakuulan kanssa

Seiso lantion levyisessä haara-asennossa. Pitele kahvakuulaa. Hengitä sisään ja pidennä selkärankaa. Pidä keskivartalo napakkana.

Hengitä ulos. Nosta kahvakuulan puoleinen jalka ylös maasta ja kallista vartaloa eteenpäin. Ojenna jalkaa pitkäksi taakse. Säilytä keskivartalon aktivaatio äläkä anna lantion liikkua sivusuuntaan. Aktivoimalla lapaluiden lihakset laske kuulaa hallitusti kohti lattiaa.

Toista 5 - 15 kertaa.



Keskivartalon hallinta, lonkan ojennus ja reiden takaosan aktivointi. Voima ja koordinaatio.

Alkuasento

Molemmat polvet koukussa lattialla.

Suoritus

- 1) Hengitä ulos ja nosta lantio ylös, aktivoi keskivartalo ja ojenna lonkat
- 2) Pysy ylhäällä ja ojenna toinen jalka suoraksi, reidet samansuuntaisina ja lantio "vatupassissa"
- 3) Laske ojennettu jalka maahan, jonka jälkeen
- 4) Laske lantio

Huomioi

Pyri tekemään mahdollisimman paljon työtä keskivartalolla, älä anna lantion kiertyä sivulle.

Käsien asentoa vaihtelemalla liikkeen haastavuus muuttuu:

- kädet vartalon sivulla, kyynärpäät koukussa tai kyynärvarret maata vasten
- kädet niskan takana, käsivarret vartalon jatkeena tai käsivarret ristissä rinnalla

Toista 10-15 krt.