

# Keskikeho vahvaksi

<http://www.keltaisennauhanpaiva.fi>



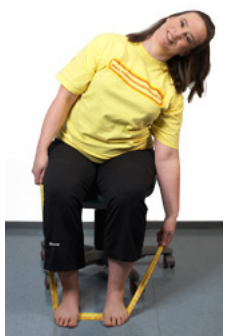
Tee jokaista liikettä 10-20 toistoa tai kunnes tunnet olosi vetreämmäksi. Aktivoi keskivartalon lihakset jokaisessa liikkeessä vetämällä napaa kiinni selkärankaan.



## Vatsat vahvaksi

Istu tuolilla, selkä suorana, jalat lattiasa. Laita nauha kaksinkerroin reisien päälle, paina nauha käsillä tuolia vasten. Nosta molemmat jalat irti lattiasta ja laske alas. Tämä on raskas liike, joten pienikin nosto riittää.

**Kevyempi versio:** nosta yhtä jalkaa kerrallaan. Voit myös ensin opetella aktivoimaan vatsalihaksesi. Vedä napaa kiinni selkärankaan päin, jolloin vatsalihaksesi kevyesti jännittyvät. Vedä samalla keuhkot täyteen ilmaa venyttäen itsesi pitkäksi. Uloshengityksellä vedä napaa voimakkaasti selkärankaan ja lapaluita kohti. Kun osaat tämän, yhdistä navan sisäänvetoon ja uloshengitykseen alaraajojen nosto.



## Kyljet kestäviksi

Liikkeen voi tehdä seisoen tai istuen. Laita nauha molempien jalkapohjien alle. Keri nauha tiukaksi käsiisi. Istu tai seiso selkä suorana, vatsa tiukka, kuin kahden seinän välissä. Taivuta sivulle ja takaisin keskelle.



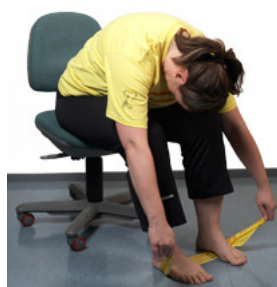
## Selän herätys (jousipyssy-liike)

Liikkeen voi tehdä seisoen tai istuen. Seiso tai istu hyväryhtisenä. Laita kuminauha kaksinkerroin ja ota nauhan päistä kiinni. Nosta kädet vartalon eteen n. hartiatasoon suorana ja vie vuorotellen kättä kynärpäätä edellä taakse, kierrä vartaloa mukana, mutta pidä lantio paikallaan. Kuten virittäisit jousipyssyn.



## Lavat liikkeelle

Liikkeen voi tehdä seisoen tai istuen. Seiso tai istu hyväryhtisenä. Laita kuminauha kaksinkerroin ja ota nauhan päistä kiinni. Nosta kädet suoraksi ylös, niin kuin ottaisit ylätaljasta kiinni. Vedä nauha selän taakse niin pitkälle kun mukavasti menee. Venytä samalla nauhaa auki sivulle päin.



## Selän pyöristys (kumarra kaverille)

Liikkeen voi tehdä seisoen tai istuen. Laita kuminauha kaksinkerroin jalkojen alle, ota kuminauhan päistä kiinni. Kiristä nauha sopivan kireälle. Mene pää edellä, selkä pyöreänä alas ja nouse pyöreällä selällä ylös, jolloin pää nousee viimeisenä.



## Kyykky ja vipunosto eteen

Seiso ryhdikkäänä lantion leveysessä haara-asennossa. Nauha kulkee jalkojen alta käsiin. Kyykisty siten kuin olisit istumassa tuolilla. Selkä pysyy suorana ja vatsa tiukkana. Nosta joka toisella kyykkäyksellä oikea, joka toisella vasen käsi eteen.