

Kuntoutus-Karppisen KUNTOKOULU

Vaihtelemalla näitä liikkeitä eri vaikutusalueiden mukaan, pysyvät tuki- ja liikuntaelimesi ja ennen kaikkea selkäsi kunnossa. Voimistelu on tuki- ja liikuntaelinvaivojen parasta ennaltaehkäisyä, sanoo kansanparantaja Hannes Karppinen, jonka kokemukseen nämä liikesarjat perustuvat. Parhaan tuloksen saavutat päivittäisellä voimistelulla, mieluummin aamuisin. Aikaa liikesarjoihin ei tarvitse uhrata kuin 15 minuuttia päivässä.

Aamuvirkku

• Seiso haara-asennossa. Laita kädet niskan taakse. Taivuta vartaloa vasemmalle ja oikealle. Toista liike 10-20 kertaa.
Vaikutusalue: kyljet, lantio, selkä, hartiat.



Hula-hula

• Seiso haara-asennossa, jalkapohjat maassa. Laita kädet lantiole. Pyöritä mahdollisimman syväle jostaen polvista. Vaihda suuntaa alhaalla ja pyöritä lantiota hitaasti ylös. Liike lähtee lantiosta ja selkä pysyy suorana. Toista liike 10 kertaa.
Vaikutusalue: alavatsa, lantio, polvet.



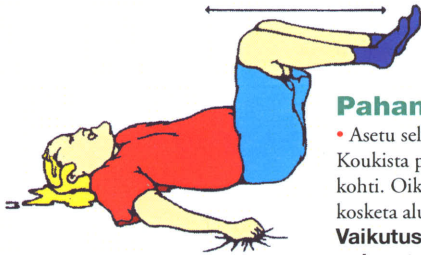
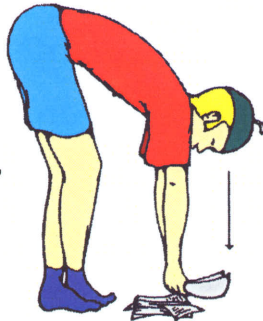
Tuulimylly

• Seiso haara-asennossa. Vedä käsivarret koukkuun. Nosta kynnärpäät hartiatasolle. Pyöritä käsiä olkapäistä. Käännä päätä vasemmalle ja oikealle. Vaihda suuntaa. Toista liike 10 kertaa/suunta.
Vaikutusalue: niska, hartiat, olkapäät.



Pyllistys

• Laita jalat ristiin. Taivuta ylävartaloa alaspäin. Pysy herki alhaalla. Nouse hitaasti. Vaihda jalkojen ristiasentoa. Toista liike 5-10 kertaa.
Vaikutusalue: reidet, pakarat, pohkeet, selkä.

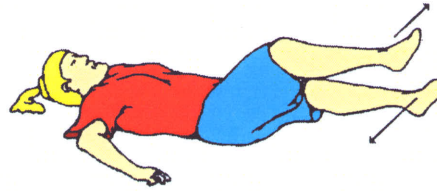


Pahan hengen poisto

• Asetu selällesi, kädet vartalon viereen. Koukista polvia ja vedä jalat rintaa kohti. Oikaise jalat suoriksi. Jalat eivät kosketa alustaa. Toista liike 10 kertaa.
Vaikutusalue: vatsa, lantio, pakarat.

Ristiliike

• Asetu selällesi, kädet vartalon viereen. Nosta jalat irti alustasta. Heiluta jalkoja ristiin rastiin. Toista liike 10-20 kertaa.
Vaikutusalue: alaselkä, vatsa, reidet, pakarat.



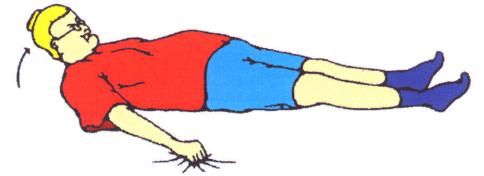
Tuuletus

• Laita vasen jalka eteen, jalkaterä hieman sisäänpäin. Venytä oikeaa jalkaa taaksepäin, päkiän varaan, jalkaterä hieman sisäänpäin. Nosta kädet ylös. Kierrä ylävartaloa vasemman jalan ylitse. Koukista polvia. Laskeudu ja nouse. Toista 5-10 kertaa. Vaihda asentoa, laita oikea jalka eteen. Jatka liikettä. Toista liike 10-15 kertaa.
Vaikutusalue: selkä, kyljet, lantio, niska, polvet.



Puolipunnerrus

• Asetu vatsallesi. Pidä alavartalo alustassa. Nosta ylävartalo suorille käsille. Roikota päätä rentona alaspäin. Pidä tässä asennossa 10 sekuntia. Laske ylävartalo alas. Toista liike 10-15 kertaa.
Vaikutusalue: lantio, selkä, rintaranka, niska.



Näkykö varpaat

• Asetu selällesi, kädet vartalon viereen. Nosta päätä ja tiiraile varpaitasi. Jännitä vartaloa ja venytä jalkoja. Pidä tässä asennossa 15 sekuntia. Toista liike 10-15 kertaa.
Vaikutusalue: niska, hartiat, koko vartalo.

Kalavale

• Seiso haara-asennossa. Nosta oikea käsi ylös ja laske vasen käsi alas. Venytä molempia käsiä taaksepäin. Käännä päätä vasemmalle. Venytä käsiä noin 10 sekuntia. Nosta vasen käsi ylös ja laske oikea käsi alas. Käännä päätä oikealle. Venytä molempia käsiä taaksepäin noin 10 sekuntia. Toista liike 10-15 kertaa.
Vaikutusalue: rintaranka, kyljet, olkapäät, niska.



Virtuaalihiihto

• Istu ryhdikkäänä. Heiluta käsiä hiihtoliikkeillä. Käännä päätä vasemmalle ja oikealle. Toista liike 10-20 kertaa. Voit tarvittaessa käyttää avustajaa, joka hiihtoliikkeen aikana painaa hartialihaksia kohtisuoraan alas. Toista liike 10-20 kertaa.
Vaikutusalue: niska, hartiat, olkapäät, rintaranka.

