

5 helppoa liikettä keskivartalon vahvistamiseen

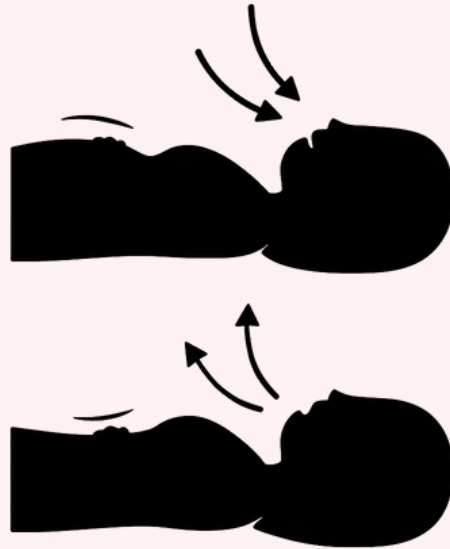
Lempeä ja tehokas liikepankki kotiin
– vahvista keskivartalosi
syviä lihaksia

Tervetuloa vahvistamaan keskivartaloa lempeästi ja tehokkaasti!

Näissä viidessä liikkeessä keskitytään **kehon syvien lihasten aktivointiin**, parannetaan ryhtiä ja tuetaan selkää. Ne sopivat tehtäväksi kotona, vaikka kiireisen arjen keskellä – ilman välineitä.

Voit tehdä liikkeet yksittäin tai pienenä harjoituksena 2–3 kierrosta.
Muista hengittää rauhassa ja kuunnella kehoasi!

Liike 1: Oikeanlainen hengitys



- Makaa selin.
- Aseta kädet kyljille.
- Hengitä nenän kautta sisään, vie ilma lantionpohjaan asti ja tunne vatsan kohoavan sekä kylkien laajenevan sivuille. Uloshengityksellä puhalla ilma rauhassa ulos suun kautta ja tunne vatsan kevyesti vetäytyvän sisään ja kylkikaarien palautuvan. Voit tehostaa hengitysharjoitusta vetämällä napaa kevyesti kohti selkärankaa uloshengityksen aikana.
- Toista 5–8 rauhallista hengitystä.

Liike 2: Lantion kallistus



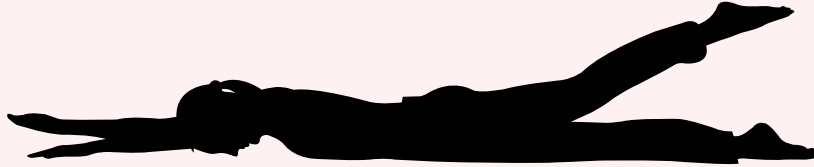
- Makaa selin, jalat koukussa.
- Hengitä sisään ja anna alaselän olla neutraalissa asennossa.
- Uloshengityksellä kallista lantiota taaksepäin -ikään kuin vetäisit häntää jalkojen väliin- ja paina alaselkää alustaa kohti.
- Hengitä sisään, palaa takaisin ja rentouta.
- Toista 8–10 kertaa rauhallisesti hengityksen rytmissä.

Liike 3: Kannan nosto ja pilviin kurkotus



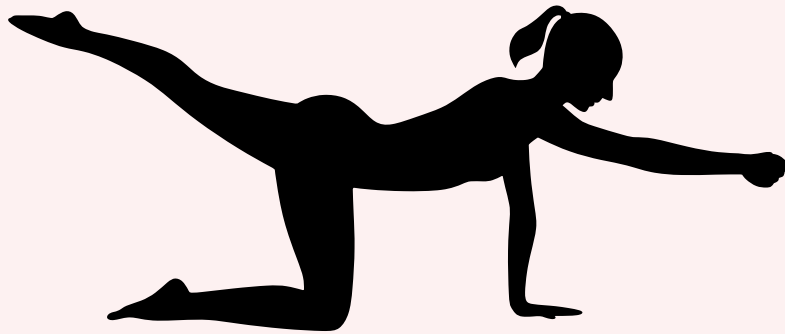
- Makaa selin
- Kädet suorina kohti kattoa, polvet koukussa
- Uloshengityksellä nosta toisen jalan kantapää irti alustasta ja kurkota vastakkaisella kädellä ylös irrottaen lapaluu kevyesti lattiasta.
- Hengitä sisään ja palauta alas.
- Toista vuorotellen molemmille puolille 4-8 kertaa

Liike 4: Selkäliike



- Päinmakuulla.
- Kädet suorina: toinen vartalon jatkeena, toinen vartalon vieressä.
- Nosta ylävartaloa hieman irti alustasta.
- Vaihda samanaikaisesti käsien paikkoja; kuljeta kyljen vieressä oleva käsi suorana vartalon jatkeeksi, ja vastaavasti vartalon jatkeena ollut käsi kyljen viereen.
- Toista liikettä 6-8 kertaa yhteensä.
- Pidä ylävartalo nostettuna irti alustasta koko sarjan ajan.

Liike 5: Käsien ja jalkojen suoristus nelinkontin



- Nelinkontin.
- Hengitä sisään ja uloshengityksellä ojenna vastakkainen käsi ja jalka pitkiksi.
- Pidä keskivartalo hallittuna, vedä napaa kevyesti sisään.
- Hengitä sisään ja palauta.
- Toista 8 kertaa per puoli rauhassa.

Haluatko lisää tukea ja ohjattua harjoittelua?

Upea alku on nyt tehty! Olet juuri ottanut tärkeän askeleen kohti vahvempaa keskivartaloa. Haluatko syventää oppimiasi taitoja ja oppia aktivoimaan syvät vatsa- ja lantionpohjan lihakset todella tehokkaasti?

Core Click™ - Löydä syvät vatsalihakset on 3 viikon kurssi, joka on suunniteltu juuri tähän tarkoitukseen.

Opit tunnistamaan ja aktivoimaan keskivartalon syvät tukilihakset oikein, mikä on avainasemassa napakan vatsan ja vahvan selän kannalta. Nämä taidot auttavat sinua saamaan enemmän irti kaikesta harjoittelustasi.

Tule mukaan ja aloita matalalla kynnyksellä - vaikka heti!

[!\[\]\(83f22ed94ec5517769dd76d702c6bfd8_img.jpg\) **Katso kurssin tiedot ja aloita tästä**](#)

Terveisin,
Maria