

# Alaselän keskiasennon hallinta

- Seuraavat **harjoitukset** auttavat sinua oppimaan alaselän keskiasennon (neutral zone) hallintaa:

## Vartalon kallistus eteen



- seiso lantionleveyisessä haara-asennossa selkä suorana
- koukista hieman polvia, jolloin asento on tukeva
- kallista vartaloa eteenpäin noin 30 astetta niin, ettei selän asento muutu

Toista liikettä 8 kertaa.

## Keppikyykistys kahdella jalalla



- aseta keppi kiinni takaraivoon, lapojen väliin ja ristiluuhun pystysuunnassa

- koukista ensin polvia, jatka sitten kyykistystä noin 90 asteeseen saakka ja kallista samalla vartaloa suorana eteen alaspäin (selän asento ei muutu).

Huomioi polvien asento: polvet pysyvät linjassa jalkaterien päällä (vältä ”pusaavat polvet”).

Toista liikettä 8 kertaa.

## Keppikyykistys käyntiasentoon



- seiso perusasennossa selkä suorana

- pidä keppiä ylhäältä kiinni oikealla kädellä ja alhaalta vasemmalla

- liu’uta vasenta jalkaa lattiaa pitkin suorana taaksepäin ja kallista vartaloa eteen (selän asento ei muutu)

Toista liikettä 8 kertaa ja tee sama toisin päin.

## Keppikyykistys yhdellä jalalla



- vaikeuta edellistä liikettä ojentamalla takimmainen jalka ylös ilmaan ja koukistamalla samalla lisää tukijalan polvea

Toista liikettä 8 kertaa ja tee sama toisin päin.

- kiinnitä koko ajan huomiota tukijalan polven linjaukseen: polvi pysyy jalkaterän päällä

## Kyykistysharjoitus kuminauhalla



- lantion levyinen haara-asento, kuminauha polvien tasolla
- kyykisty ja kurkota samalla molemmilla käsillä eteen (vaakataso)
- purista polvia ulospäin kuminauhaa vasten (pakaralihakset aktivoituvat, polvien linjaus on hyvä)