HIPKO VENYTTELY

Tuntirakenne

Laatinut: Mikael Witick

ENSIMMÄINEN OSIO

Nivelten pyörittelyt:

1. ranteet molempiin suuntiin
2. kyynärpäät molempiin suuntiin
3. olkapäät molempiin suuntiin, KÄDET SUORINA!!
4. niska rauhallisesti molempiin suuntiin
5. pelkät hartiat eteen- ja taaksepäin
6. rintaranka, selän pyöristys kädet eteen ristiin josta rinnan ja käsien avaus
7. lantio paikallaan ylävartalon kierto puolelta toiselle
8. lantio mukaan, koko vartalon kierto
9. lantion pyöritys, iso liike
10. lantion pyöritys, pieni liike, lambada versio alimmille nikamille
11. polvet molempiin suuntiin
12. paina polvia taaksepäin lukkoon ja käy kyykyssä kantapään tulee pysyä lattiassa, muutamia kertoja

HIPKO VENYTTELY

Tuntirakenne

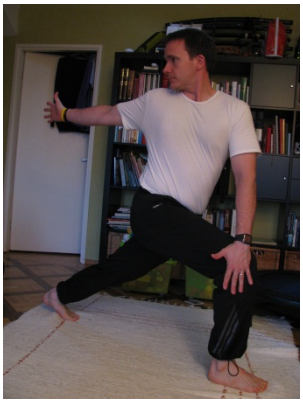
Laatinut: Mikael Witick

TOINEN OSIO

Kehonpainolla tehtävät kevyet lämmittelyliikkeet. HUOM!! nämä liikkeet tehdään kevyesti muutaman toiston verran max 20 kpl per liike.

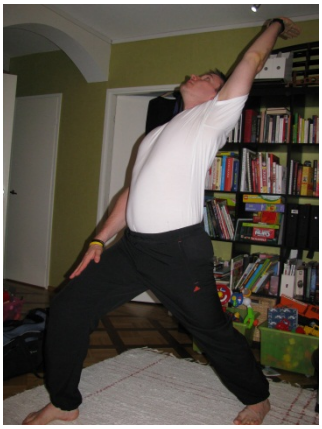
LIIKKEET:

1) PITKÄ ASKEL TAAKSE JA VARTALON KIERTO KÄDEN KANSSA



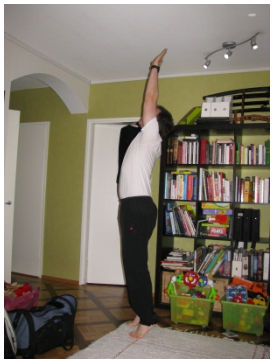
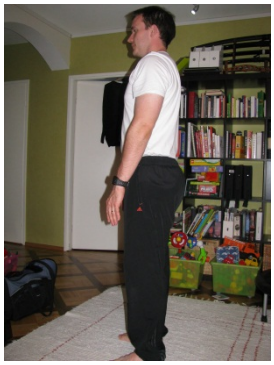
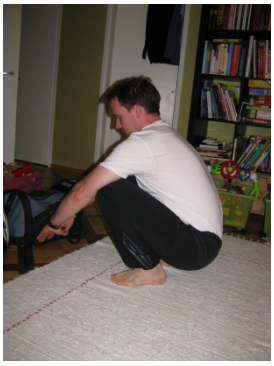
astu pitkä askel taakse ja pidä astuva jalka suorana,
kierrä vastakkaisen puolen kädellä käsi suorana niin pitkälle kuin pystyt
katse seuraa kiertävää kättä
pidä selkä suorana ja anna kierron tulla koko vartalosta
astu takaisin ja tee toiselle puolelle

2) PITKÄ ASKEL TAAKSE JA VARTALON OJENNUS TAAKSE



astu pitkä askel taakse ja pidä astuva jalka suorana,
ojenna astuvan jalan puoleinen käsi suorana vartalon edestä ylös ja taakse niin pitkälle kuin pystyt
pidä lantio suoraan eteenpäin, älä kierrä
astu takaisin ja tee toiselle puolelle

3) SELÄN KAUTTA RULLAUS, POTKU JA OJENNUS

4) PUNNERRUSASENNOSTA KIERTO

tuo punnerrusasennossa toinen jalka vartalon alta niin pitkälle kuin pystyt,
ojenna ristikkäinen käsi vartalon yli niin pitkälle kuin pystyt, katse seuraa kättä
palauta ja sama toiselle puolelle

5) SIVUKYYKKY

lähde ryhdikkäästä asennosta tekemään muutama sivuttainen laukka-askel,
hyppää leveään sivukyykky asentoon,
HUOM!! polvet ja varpaat osoittavat kyykkyasennossa sivuille päin ja jalat ovat niin auki kuin pystyy
HUOM!! muista pitää hyvä ryhti koko liikkeen ajan, selkä ei saa pyöristyä

HIPKO VENYTTELY

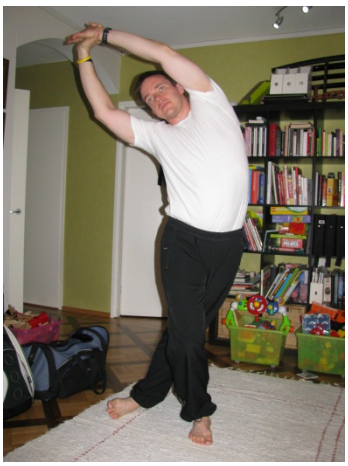
Tuntirakenne

Laatinut: Mikael Witick

KOLMAS OSIO

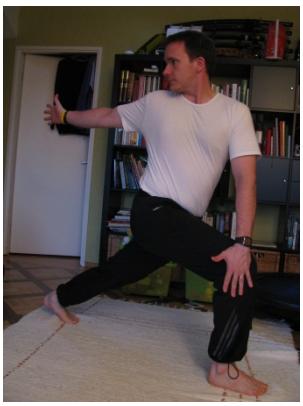
Venyttelyliikkeet joissa avataan lihasketjuja.
Jokaista asentoa pidetään 3 x 15-30 sek ja välissä palautetaan poistumalla asennosta ja ravistelemalla paikkoja. Liikkeet olisi hyvä tehdä juuri tässä järjestyksessä sillä näin niissä toteutuu venytys-vastavenytys periaate.

1) KYLKILINJAN VENYTYS MOLEMMIN PUOLIN



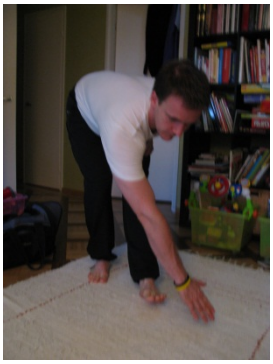
astu toisella jalalla ristiin toisen taakse
ota saman puolen ranteesta kiinni ja vedä yläviistoon

2) PITKÄ ASKEL TAAKSE JA VARTALON KIERTO KÄDEN KANSSA



astu pitkä askel taakse ja pidä astuva jalka suorana,
kierrä vastakkaisen puolen kädellä käsi suorana niin pitkälle kuin pystyt
katse seuraa kiertävää kättä
pidä selkä suorana ja anna kierron tulla koko vartalosta

3) PIENI ASKEL TAAKSE JA RISTIINVENYTYS



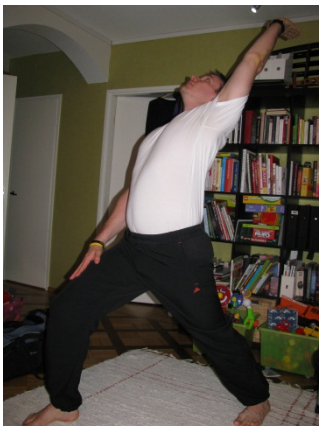
pieni askel taakse, molemmat jalat ja lantio suoraan eteenpäin
kurota ristikkäisellä kädellä ylitse ja ohi suorana olevasta jalasta

HIPKO VENYTTELY

Tuntirakenne

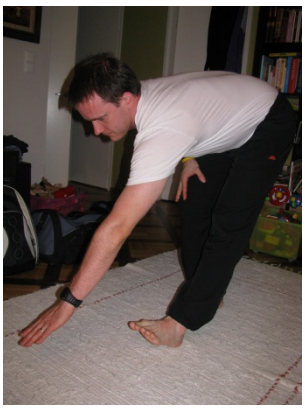
Laatinut: Mikael Witick

4) PITKÄ ASKEL TAAKSE JA VARTALON OJENNUS TAAKSE



astu pitkä askel taakse ja pidä astuva jalka suorana,
ojenna astuvan jalan puoleinen käsi suorana vartalon edestä ylös ja taakse niin pitkälle kuin pystyt
pidä lantio suoraan eteenpäin, älä kierrä

5) PIENI ASKEL TAAKSE JA SUORA VENYTYS



pieni askel taakse, molemmat jalat ja lantio suoraan eteenpäin
kurota suorana olevan jalan puoleisella kädellä ylitse suorana olevasta jalasta

6) TOIMINNALLINEN VENYTYS

aloita leveästä karhukävelyasennosta, kädet ja jalat yhtä leveällä
vie ensin päätä kohti lattiaa, pidä kädet, selkä ja jalat suorana
siirrä paino hitaasti eteenpäin tuoden lantio lattiaan, kädet ja jalat edelleen suorana
liiku hitaasti edestakaisin

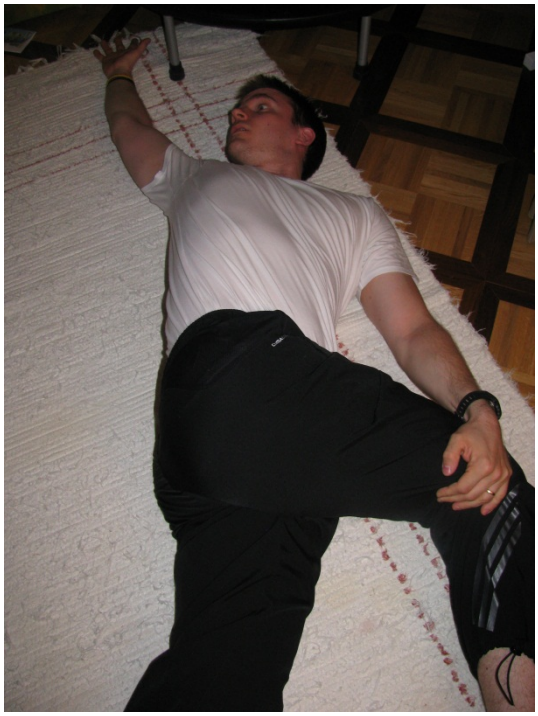
HIPKO VENYTTELY

Tuntirakenne

Laatinut: Mikael Witick

NELJÄS OSIO

Rauhalliset hitaat ja staattiset venytykset. Nämä tehdään kaikki rauhassa ja yhtä asentoa pidetään noin 1 minuutti. HUOM! sarja tehdään kokonaan läpi ensin toiselle jalalle ja vasta sitten toiselle jalalle.



HIPKO VENYTTELY

Tuntirakenne

Laatinut: Mikael Witick

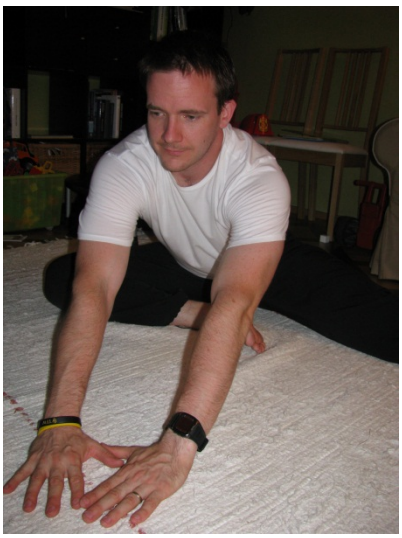
HIPKO VENYTTELY

Tuntirakenne

Laatinut: Mikael Witick

VIIDES OSIO

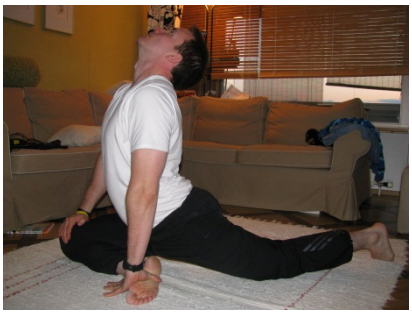
Toinen venytyssarja, joka tehdään samoilla tavoin ensin kokonaan läpi toiselle puolelle ja vasta sitten toiselle puolelle.

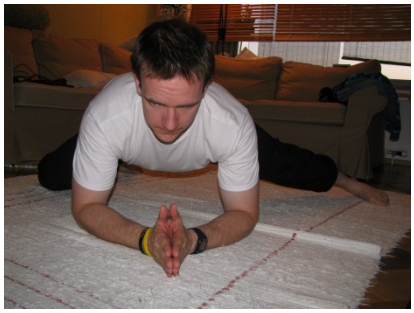


HIPKO VENYTTELY

Tuntirakenne

Laatinut: Mikael Witick





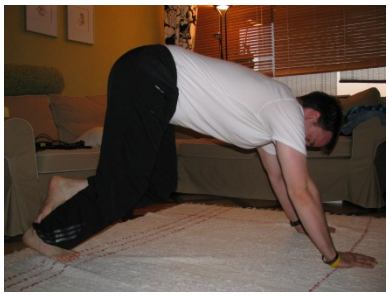
HIPKO VENYTTELY

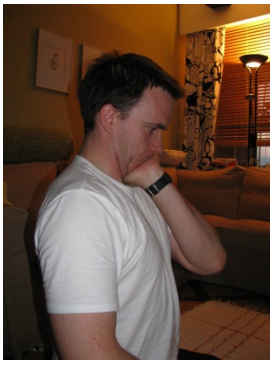
Tuntirakenne

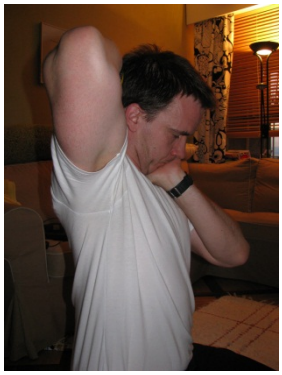
Laatinut: Mikael Witick

KUUDES OSIO

Viimeiset venytysliikkeet. Tehdään molemmille puolille ennen siirtymistä seuraavaan venytykseen.







HIPKO VENYTTELY

Tuntirakenne

Laatinut: Mikael Witick

SEITSEMÄS OSIO

rentoutus, tyyli vapaa, (NLP, ohjattu rentoutus, rauhallinen musiikki yms.)