

## JUMPPAOHJEITA

Tulosta itsellesi maksuttomat ohjeet!  
alaraajojen lihaskuntoa vahvistavat harjoitteet

### Pakaralihasten vahvistaminen



Asetu selinmakuulle, polvet koukkuun, jalkapohjat alustalle ja kädet vartalon viereen. Nosta lantio ylös alustalta, pidä hetki ja laske lantio hitaasti takaisin alas.



Ota tukea tarvittaessa esim. pöydästä. Vedä vatsaa kevyesti sisälle, nosta jalka ylös sivulle, niin että ylävartalo pysyy suorana.



Mene konttausasentoon. Nosta toista jalkaa polvi koukussa, jalkapohja kattoa kohti.

### Alaraajojen vahvistaminen



Ota tarvittaessa tuki esim. pöydän reunasta. Aseta jalat lantion levyiseen haaraan ja kyykisty niin alas kuin se omissa polvissasi hyvältä tuntuu. ( Tee kyykky ikään kuin istuisit tuolille, jolloin selkä pysyy suorana.)



Ota tarvittaessa tuki esim. pöydän reunasta. Nouse varpaille.



Asetu päinmakuulle, koukista molempia polvia yhtä aikaa, vie kantapäitä mahdollisimman lähelle pakaroihin.