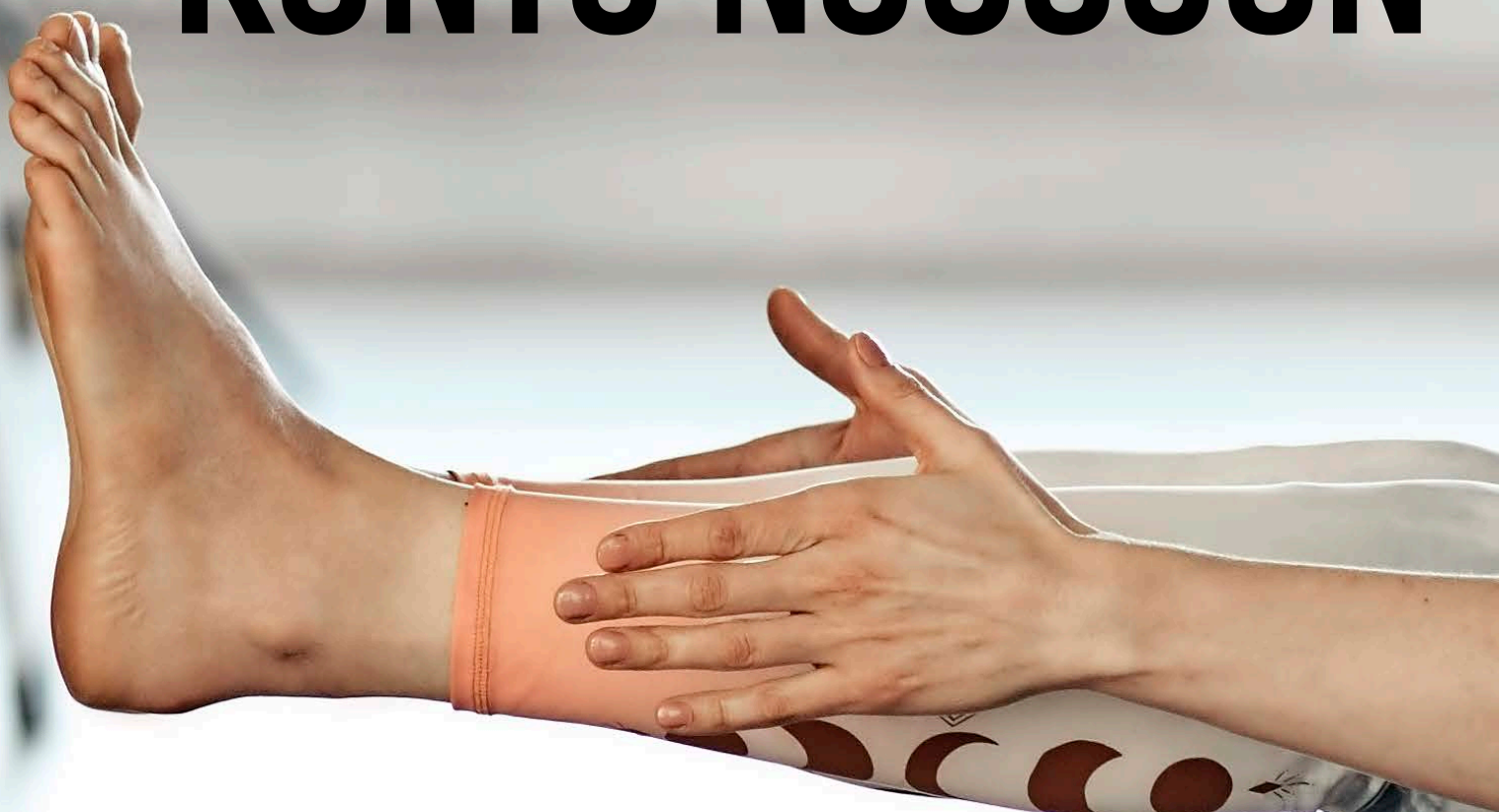


Lisää voimaa ja kestävyyttä

KUNTO NOUSUUN



Jooga yhdistetään yleensä rauhalliseen, rentouttavaan ja meditatiiviseen liikkumiseen. Joogasta on kuitenkin moneksi: hetkeen hiljentymisen lisäksi oikeilla asanoilla ja dynaamisella otteella tehtynä joogaharjoitus käy myös sykettä reippaasti nostavasta ja energiankulutusta tehostavasta treenistä.

KUNTO PLUSSAN joogaharjoitus nostaa sykettä, auttaa lisäämään voimaa ja notkeutta ja kehittämään tasapainoa. Vaikka tarkoituksena on saada hiki pin-

taan, harjoitukseen kannattaa keskittyä ajatuksella, eikä vain suorittaa sitä asanasta toiseen rynnistään. Turha hosuminen ja riuhtominen voi kostautua rasitusvammoina. Keskity siis tekemään jokaisen asana huolellisesti ja etene asennosta toiseen sisään- ja uloshengityksellä ohjeiden mukaan, niin saat harjoituksesta parhaan hyödyn.

Tehokas ja nopea harjoitus

Harjoitus ei edellytä mitään välineitä, eikä siihen tarvitse varata edes paljon aikaa. Har-

joitteet voi nimittäin tehdä missä ja milloin vain, ja tehokkaan ohjelman tekemiseen riittää kokonaisuudessaan vain noin viisitoista minuuttia. Kolme tai neljä kertaa viikossa tehtynä harjoitus auttaa tehostamaan energiankulutusta ja edistämään sydämen hyvinvointia.

Harjoitus sopii hyvin myös täydentämään muuta treeniä, ja se käy mainiosti tehtäväksi muun harjoittelun päätteeksi, kuten juoksulenkin tai tanssitunnin jälkeen, kun keho on jo hyvin lämmitelty. □

**6 HARJOITETTA, JOTKA NOSTAVAT SYKETTÄ
ja antavat uutta energiaa arkeen**

JOOGALLA

Joogasta on moneksi! Laadimme **tehokkaan harjoituksen, joka nostaa hien pintaan ja auttaa vahvistamaan lihaksia monipuolisesti.**

Tehokkailla harjoitteilla vähempikin aika riittää: jo vartin treeni auttaa vauhdittamaan energiankulutusta.

Joogaohjelma auttaa kehittämään kunnon lisäksi myös tasapainoa. Harjoite 6 panee koetukseksi myös vatsalihakset.

Harjoite 1: **Energiaa ja voimaa koko kehoon**

A

Ota toisella jalalla pitkä askel taakse niin, että taaempi jalka on suorana varpaiden varassa ja kantapää osoittaa ylöspäin. Etummainen jalka painuu 90 asteen kulmaan niin, että polvi on suoraan kantapään yläpuolella. Lantio on suorassa.

B

Ojenna sisäänhengityksellä kädet suoriksi ylös, jännitä vatsalihaksia ja ryhdistä rintaa. Katso eteenpäin tai hieman yläviistoon.

C

Laske uloshengityksellä polvi alustaan ja vie samalla kädet suorina taakse kylkien vierestä. Vie hartioita taakse ja lähennä lapaluita.

Huom!

Pitää kantapää koko ajan ylhäällä.



HELPOTETTU HARJOITE

Jos tasapainoa on vaikea pitää noustessa, voit pitää taaemman jalan polven alustassa koko harjoitteen ajan, jolloin liikutat vain käsiä ja ylävartaloa.

D Nosta sisäänhengityksellä kädet suorina takaisin ylös ja suorista taaempi jalka, jolloin tunnet noston sisäreidessä.

Tee vähintään
10 toistoa ja toista
sitten toiselle
puolelle.

Harjoite 2: Kiinteyttä pakaroihin ja sykettä ylös

A Käy nelinkontin polvet ja kämmenet alustaa vasten. Paina myös varpaat alustaan, jotta tasapaino pysyy paremmin. Jännitä vatsalihaksia, jotta saat keskivartalosta tukea harjoitteeseen.

B Ojenna sisäänhengityksellä toinen käsi suorana eteen ja levitä sormet haralleen. Ojenna samalla myös vastakaisen puolen jalka taakse niin, että varpaat osoittavat alustaan. Ojennettu käsi ja jalka ovat selän kanssa samassa linjassa. Paina toista kämmentä alustaan.

C Purista uloshengityksellä ojennettu käsi nyrkkiin ja vie oikea kyynärpää ja vasen polvi yhteen vatsan alla. Pidä keskivartalo tiukkana, niin pysyt tasapainossa. Ojenna sisäänhengityksellä käsi ja jalka jälleen suoraksi ja levitä ojennetun käden sormet haralleen. Harjoitteessa on olennaista pitää vatsa ja selkä tiukkana koko harjoitteen ajan, jotta keskivartalo pysyy aktiivisena – ei nosta kättä ja jalkaa mahdollisimman korkealle.



Tee vähintään
10 toistoa ja toista
sitten toiselle
puolelle.

Harjoite 3: Joustavuutta rintaan, niskaan ja selkään sekä vauhtia ruuansulatukseen

A Käy selinmakuulle, koukista polvet ja tuo jalat niin lähelle pakaroihin kuin mahdollista. Jos polvilla tuntuu kipua, vie jalat hieman kauemmas pakaroista. Pidä kädet kylkien vieressä ja koukista kyynärpäitä 90 asteen kulmaan niin, että hartiat ja kyynärpäät ovat alustaa vasten, kämmenet sisäänpäin ja sormet ojennettuina ylös.

B Nosta sisäänhengityksellä lantio niin ylös kuin pystyt, polvet suunnilleen lantion leveydellä. Jännitä kevyesti pakaroita ja pidä paino tasaisesti jalkapohjilla, kyynärpäillä, hartioilla ja takaraivolla. Tuo rintaa kohti leukaa, mutta pidä leuka paikoillaan. Laske uloshengityksellä selkä takaisin alustaan ylhäältä alas nikama nikamalta: ensin yläselkä, sitten ristiselkä ja häntäluu ja lopuksi pakarat. Rullaa selkä alustaan mahdollisimman hitaasti.



Nosta sisään-
hengityksellä ja
laske uloshengi-
tyksellä 5 kertaa.
(X 3)

Harjoite 4: Sykettä ylös ja voimaa jalkoihin

A Laskeudu syvään kyykkyyhin jalat lantion leveydellä niin, että häntäluu on kohti alustaa. Voit pitää painon päkiöillä ja kääntää jalkateriä hieman ulospäin, mutta varmista, että polvet ja varpaat ovat samansuuntaisesti koko harjoitteen ajan. Tuo kämmenet edessä yhteen.

B Ojenna kädet sisäänhengityksellä ylös korvien vierellä ja jännitä vatsalihaksia. Häntäluu osoittaa edelleen alustaan.

C Nouse uloshengityksellä suorille jaloille. Pidä kädet ojennettuina noustessasi.

D Ojenna koko keho suoraksi ja vie kädet suorina ylös pään yläpuolelle. Pidä selkä suorana: vie lantiota hieman eteenpäin, jännitä pakaroit ja pidä keskivartalo tiukkana. Laskeudu sisäänhengityksellä takaisin kyykkyyhin ja tuo samalla kädet alas kylkien vierelle.



15 toistoa
(X 3)

Toista harjoitteet
3, 4 ja 5 kierto-
harjoitteluna
Toista harjoitteet 3, 4 ja 5
3 kertaa
ja siirry vasta sitten harjoitteeseen 6.

Harjoite 5: Voimaa käsiin ja keskivartaloon

A Asetu punnerruksen yläasentoon kämmenet hartioiden alla, varpaat ja kantapäät samassa linjassa ja jalat suoriksi ojennettuina. Jännitä vatsalihaksia ja pidä keskivartalossa napakka tuki koko harjoitteen ajan niin, ettei selkä mene notkolle.

B Koukista toinen polvi ja tuo se vasten saman puolen olkavartta. Ojenna jalka sisäänhengityksellä takaisin suoraksi. Jännitä samalla pakaraa, jotta ojennettu jalka pysyy suorana ja alustan suuntaisesti. Pidä koko liikkeen ajan vartalo paikoillaan – vain koukistettava jalka liikkuu.



8 toistoa
kummallekin
puolelle
(X 3)

Harjoite 6: Parempi tasapaino ja vauhtia energiankulutukseen

A

Istu polvet koukistettuina ja päkiät alustaa vasten.

B

Siirrä seuraavaksi painoa taakse istuinluille. Ojenna kädet suoriksi eteen, jännitä vatsan lihaksia, nosta rintaa ja pyörytä hartiat taakse. Nosta jalat ja koukista polvet 90 asteen kulmaan.

Lisävaaste:
Ojenna jalat 90 asteen kulmasta suoriksi korkealle etuviistoon ja pidä paino edelleen istuinluilla.

C

Ojenna jalat sisäänhengityksellä ja laske ylävartaloa ja jalkoja kohti alustaa.

D

Pidä kädet ojennettuina ja keskivartalon tuki aktiivisena. Nosta uloshengityksellä ylävartalo takaisin ylös ja koukista polvet.

Helpotusta:
Koukista polvia laskeessasi jalkoja alas.

KEVENNÄ HARJOITETTA

Jos harjoite tuntuu liian raskaalta, kokeile helpotettua versiota: kun jalat ovat 90 asteen kulmassa (B), ota takareisistä kiinni ja pysy asennossa niin kauan kuin pystyt pitämään selän suorana.

Vinkki!
Pidä niska pitkänä, kuin
selkärangan jatkeena,
ja leuka rentona.

Tee niin monta
toistoa kuin
pystyt ilman, että
selkä pyöristyy,
vähintään 10.



Päätä harjoitus rentoutukseen

**Tämä asento auttaa
rentouttamaan koko kehon
vaativan harjoituksen jälkeen.**

Käy selinmakuulle jalat ojennettuina. Nosta vasen jalka oikean polven päälle. Paina polvea kohti alustaa, jolloin vartalo ja paino siirtyy oikealle. Käännä ylävartaloa vastakkaiseen suuntaan niin, että hartia painuu alustaan. Nosta vasen käsi ojennettuna, kämmen ylöspäin niin pitkälle ylös alustaa vasten, että tunnet venytyksen. Katso ylös tai kohti ojennettua kättä. Pysy asennossa 10 rauhallisen hengityksen ajan ja toista toiselle puolelle.