Tehoa ja tasapainoa luisteluhiihtoon

Luisteluhiihtäjän kuntopiiri

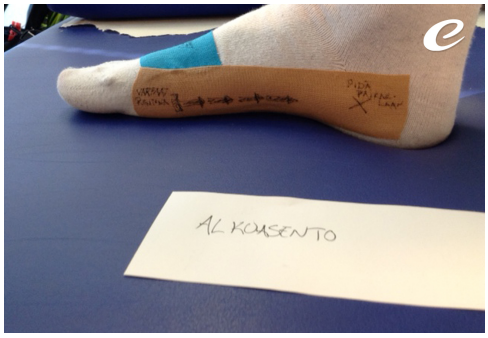
Luistelu hiihdossa polvi kääntyy helposti sisään päin ja yhden suksen liu'ulle pääsy on haastavaa. "Tehoa ja tasapainoa luisteluhiihtoon!" – harjoituksella on tarkoitus vahvistaa jalkoja, aktivoida jalkapohjan lihaksia sekä parantaa tasapainoa. Pystyssä tehtävissä liikkeissä keskivartalo- ja pakarapito ovat tärkeässä roolissa oikean hiihtoasennon löytämiseksi. Lisää painoja harjoittelussa vasta, kun liikeradat ovat hallittuja. Pyri siirtämään ensimmäisten harjoitusten aktiivinen jalkapohjan lihasten käyttö myös muihin liikkeisiin.

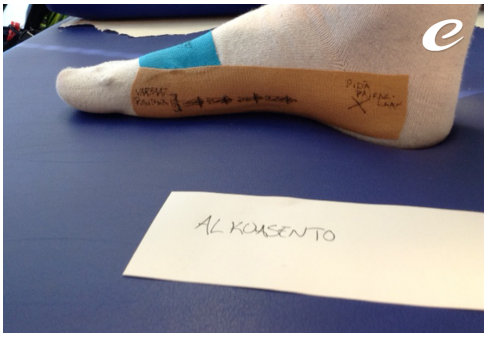
1. Tennispallon rutistus
2. Pitkittäiskaaren aktivointi
3. Tasapainolautailu yhdellä jalalla
4. Kylkipito: tähti
5. Luisteluseisonta
6. Yhden jalan kyykky
7. Askelkyykky eteen ja taakse
8. Luisteluloikka

1. Tennispallon rutistus

-Tartu tennispallon puolikkaaseen kaikilla varpailla.
-Liike aktivoi jalkapohjan lihaksia

2. PITKITTÄISKAAREN AKTIVOINTI





-Vedä rentona pysyvää isovarvasta jalkapohjan lihaksilla kohti kantapäätä.
-Älä koukista varpaita.
-Aktivoi jalan sisempää pitkittäiskaarta.

3. Tasapainoilu yhdella jalalla

-Pidä suoliluut koko ajan samassa tasossa ja eteenpäin.
-Käytä aktiivisesti jalkapohjan lihaksia (kohta 1 ja 2) säilyttääksesi tasapainon.
-Muista pakarapito ja säärikulma. Pakarassa tuntuu jännitys koko ajan.
-Polvi on samaan suuntaan jalkaterän kanssa.
-Voit laittaa jalan alle tyynyn tai tasapainolaudan

4. KYLKIPITOTÄHTI

-Tule kylkiasentoon ja nosta itsesi käsi varren varaan
-Nosta lantio ylös lattiasta ja saman aikaisesti käsi ja jalka irti vartalosta tähtiasentoon
-Pidä lantio edessä ja vartalo linja suorana joka suuntaan

5. LUISTELUSEISONTA

-Pidä suoliluut samalla tasolla.
-Seiso yhdellä jalalla.
-Työnnä maassa olevan jalan polvea eteenpäin, jotta saat säärikulmaa.
-Pidä lantio ylhäällä ja edessä.
-Hyökkäävä asento, joka muistuttaa vapaan tyylin hiihto-asentoa ponnistuksessa.
-Pakarapito eli maassa olevan jalan pakarassa jännitys, jotta paketti pysyy edessä.
-Tee vapaana olevalla jalalla ympyrää.
-Vie vapaana oleva jalka suoraan sivulle ja tuo jalka takakautta vartalon alle.
-Pidä suoliluut koko ajan suunnattuna eteenpäin.

6. YHDEN JALAN KYYKKY

-Tuo paino yhdelle jalalle.
-Pidä suoliluut ja hartiat koko ajan eteenpäin.
-Polvi tulisi pysyä koko ajan eteenpäin samaan suuntaan jalkaterän kanssa.
-Jos haluat lisähaastetta voit ottaa tasapainolaudan tai tyynyn jalan alle.
-Hyökkäävä asento.
-Pakarapito eli maassa olevan jalan pakarassa jännitys, jotta paketti pysyy edessä koko ajan.
-Tee pientä kyykkäysliikettä niin että paketti pysyy kasassa ja asento hyökkäävänä.

7. ASKELKYYKKY TAAKSE JA PENKILLE NOUSU

-Tule seisomaan ryhdikkäästi yhden askelpituuden verran penkin taakse
-Ota askel taaksepäin ja pidä selkä suorassa
-Suoliluut ja hartiat tulisi olla koko ajan eteenpäin suunnattuna
-Ota askel penkille ja tuo vapaa jalka ylös
-Lantio pysyy koko liikkeen ajan edessä
-Hallitse jarrutusvaihetta jalan laskeutuessa alustaan.
-Säilytä tukijalan asento.
-Tee vuorotellen kummallekin jalalle.
-Voit tehdä aluksi liikkeet tasamaalla ilman penkkiä.
-Liikeratojen löydyttyä voit tehdä askelluksen penkille, jolloin saadaan lisätehoa jalkoihin.

8. LUISTELULOIKKA

-Pisä suololuut ja hartiat koko ajan eteenpäin
-Tuo paino ulko jalalle niin että olet aavistuksen kyykyssä
-Lähtöasennossa pakaralihaksessa pitäisi olla jännitys, jolla paketti pidetään edessä
-Ota matala luisteluloikka sivulla
-Ota loikka vastaan staattisesti niin ettei tarvitse ottaa korjausaskelia
-Paketti pysyy koko ajan alhaalla