



Starfish CLUB

-LASTEN OMA HARJOITUSOHJELMA

3.

**AISTIEN
ARMOILLA**

Harjoittelusta saa tehokkaan tekemällä Starfish -liikkeet aina mahdollisimman rauhallisesti ja tarkasti ohjeita noudattaen!

Starfish Club-harjoitusohjelman kolmas ja tärkein liikesarja on neliraajatoimintaa: -käsien ja jalkojen rauhallista ja yhtäaikaista liikettä kahden ääriasennon välillä!

HARJOITUKSEN ENSIMMÄINEN VAIHE:

- Harjoitus käynnistetään liikkeen avoimesta ääriasennosta, jossa kaikki raajat ovat auki ja kämmenet pään yläpuolella
- Liike avataan aina mahdollisimman suureksi lonkasta ja rintakehältä

HARJOITUKSEN TOINEN VAIHE:

- Kämmenet tuodaan rauhallisella liikkeellä tiukasti ristiin rinnan päälle
- Jalat on jaksamisen mukaan tarkoitus pitää koko harjoituksen irti maasta
- Päällimmäiseksi tuotava raaja vaihtuu aina vuorokertoilla
- Yläselkä nostetaan irti maasta samalla kun leuka tuodaan kiinni rintaan
- Harjoituksen vaikuttavuus lisääntyy tekemällä liikkeitä hengityksen tahtiin ja pitämällä silmät suljettuina

Näissä kuvissa 12-vuotias liikunnallisesti lahjakas nuori tekee Starfish -harjoittelua maaten selällään. Jos tämä asento tuntuu sinusta ahdistavalta, niin kannattaa kokeilla harjoituksen tekoa istuen ja nojaten joko sohvaan, sänkyyn tai jos mahdollista, jumppapalloon.

Istuva asento mahdollistaa myös rintakehän laajemman avautumisen. Sen lisäksi asento haastaa jalkojen lihaksistoa ja keskikehon kykyä pitää yllä tasapainoa.

www.starfishklubi.weebly.com

**HARJOITTELE
JOKA PÄIVÄ
JA TEE TOISTOJA
AINA VÄHINTÄÄN
4 VUOROPARIA!**



JARNO JOKELA
SENSOMOTORIIKAN ASiantuntija