

## Raution kuntoraitin ohjeet

- Lämmittele lihakset kävelemällä kotoa kuntoraitille.
- Suorita liikkeet rauhallisesti yhtäjaksoisina sarjoina.
- Toista sarja 2-3 kertaa, pidä pieni tauko sarjojen välissä.
- Venyttele loppuksi!

### 1 Käsipyörä

#### Olkapään liikkuvuus

- Valitse pyörä pituutesi mukaan ja asetu sivuittain laitteeseen.
- Pyöritä rauhallisesti pyörää 10-20 kertaa ensin eteen ja sitten taakse.
- Tee sama toisella kädellä.

1



### 2 Ampiaisvyötärö / Vartalon kiertolaite

- Asetu pyöreälle alustalle kohtisuoraan tolppaa kohden pidä kiinni käsillä tangosta.
- Pyöritä alustaa jaloilla siten, että lantio liikkuu, mutta ylävartalon suunta ei muutu.

2



### 3 Sauvakävely

#### Syke, tasapaino

- Astele laitteella eteen tai taaksepäin pidä tangoista kiinni.
- Määrää itselle sopiva tahti sauvoilla.
- Tässä voi ottaa "juoksuspurtin"

3



### 4 Jalkaheiluri

#### Syke, tasapaino, keskivartalon hallinta

- Heiluttele jalkoja eri suuntiin samassa tahdissa.
- Pidä tasapaino tangon avulla.
- Muista pitää vartalo paikallaan jännittämällä vatsalihakset

4



### 5 Käsitreeni

#### Ojentaja- ja koukistajalihakset

- Nosta itseäsi ylös vetämällä käsillä tangoista.
- Hae eri lihakset muuttamalla käsien asentoa.
- Selkälihakset löytyvät, kun istut tuolissa takaperin.

5



### 6 Sivuheiluri

#### Kylkilihakset, tasapaino

- Heiluttele jalkoja puolelta toiselle.
- Määritä tahti itselle sopivaksi.
- Pidä tasapaino vatsalihaksia jännittämällä.

6



### 7 Leuanveto, venytys

- Vedä leukoja tai venytä itseäsi tangossa roikkuen.

7,8



### 9 Jalkaprässi

#### Reisilihakset

- Työnnä tuoli laitteesta ulospäin jalkoja ojentamalla pitäen polvet jalkaterien suuntaisesti
- Älä pidä kiirettä, nauti liikkumisesta!

9

