

OHJELMAN TEKIJÄ: VEERA TULONEN

PORRASTREENIVINKKEJÄ

26.9.2025 - 2.10.2025

Osio 1 12

Porraskävely, taso 1

1. Kävele portaita ylöspäin rytmittäen liikettä käsilläsi.
2. Pidä lantio keskiasennossa ja keskivartalo aktiivisena sekä linjaa astuvan jalan polvi jalkaterän suuntaisesti.
3. Käsien liike tapahtuu olkanivelistä, kyynärpäät ovat noin 90 asteen kulmassa ja kulkevat läheltä kylkiä.



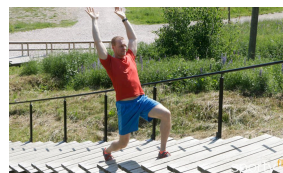
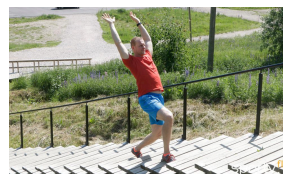
Porraskävely, taso 2

1. Kävele portaita ylöspäin niin että yksi askelma jää askeleidesi väliin.
2. Pidä lantio keskiasennossa ja keskivartalo aktiivisena sekä linjaa astuvan jalan polvi jalkaterän suuntaisesti.
3. Rytmitä kävelyä käsilläsi: Liike tapahtuu olkanivelistä, kyynärpäät ovat noin 90 asteen kulmassa ja kulkevat läheltä kylkiä.



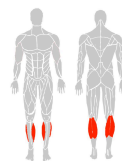
Etulinjan avaus portaissa

1. Seiso portailla lantion levyisessä haara-asennossa.
2. Astu oikealla jalalla pitkä askel ylös (seuraavalle askelmalle tai ylemmäs), paina takajalan polvea alaspäin ja vie samalla kädet suorina pään yläpuolelle.
3. Taivuta ylävartaloa ja käsiä rauhallisesti taakse ja jännitä takajalan pakaraa.
4. Tuo kädet alas, astu nyt vasemmalla jalalla pitkä askel ylös ja toista venytys.
5. Hengitä venytyksen aikana sisään ja uloshengityksellä askella ylöspäin.



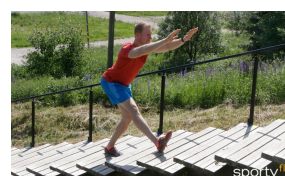
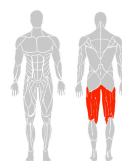
Pohjevenytys seisten portaissa

1. Ota kädellä tukea kaiteesta ja aseta oikean jalan päkiäosa portaan pystyosaa vasten.
2. Ojenna polvi suoraksi ja työnnä lantiota eteenpäin kunnes tunnet venytyksen pohkeen alueella.
3. Uloshengityksellä tehosta venytystä työntämällä lantiota eteen
4. Sisäänhengityksellä kevennä venytystä antamalla lantion työntyä kevyesti taakse.



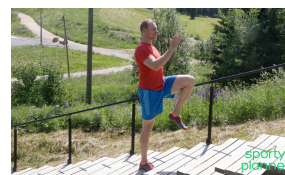
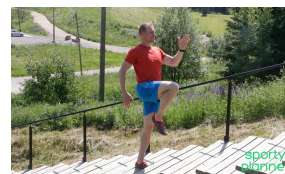
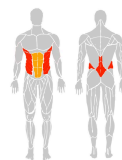
Takareiden venytys portaissa

1. Seiso portailla lantion leveyisessä haara-asennossa ja nosta venytettävän jalan kantapää seuraavan askelman päälle. Pidä polvi hieman koukussa. Tuo molemmat kädet lantiolle.
2. Sisäänhengityksellä siirrä painopiste takajalalle ja anna polven koukistua. Kallista samanaikaisesti ylävartaloa alaspäin ja nosta käsiä ylöspäin saadaksesi selän kaarelle. Tunne venytys etujalan takareiden alueella.
3. Uloshengityksellä kohotaudu takaisin lähtöasentoon.
4. Astu toisella jalalla seuraavalle askelmalle ja toista venytys.



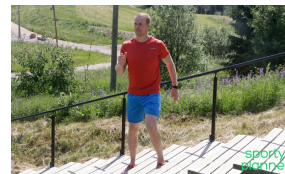
Polvennostokävely portaissa, taso 2

1. Seiso lantion leveyisessä haara-asennossa.
2. Astu oikealla jalalla ylöspäin yhden askelman yli. Nosta samanaikaisesti vasemman jalan polvi ylös selän asento säilyttäen. Purista tukijalan pakara tiukaksi ja linjaa polvi jalkaterän suuntaisesti.
3. Vie molemmat jalat edeltävälle askelmalle ja jatka ylöspäin nyt vasemmalla jalalla.
4. Keskity erityisesti tukijalan linjaukseen ja pakaralan aktivointiin.



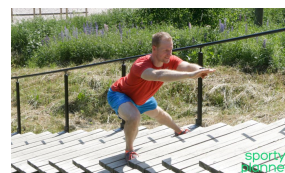
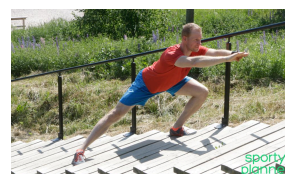
Sivuaskellus portaissa

1. Seiso sivuttain, jalat samalla askelmalla, oikea kylki ylärinteeseen.
2. Kävele portaita sivuttain niin että jalat tulevat jokaiselle askelmalle. Oikea jalka johtaa liikettä koko juoksun ajan.
3. Kävele haluamasi aika/matka ja toista kävely aloittaen vasemmalla jalalla.
4. Pidä lantio keskiasennossa ja keskivartalo aktiivisena sekä linjaa astuvan jalan polvi jalkaterän suuntaisesti.
5. Käsien liike tapahtuu olkanivelistä, kyynärpäät ovat noin 90 asteen kulmassa ja kulkevat läheltä kylkiä.



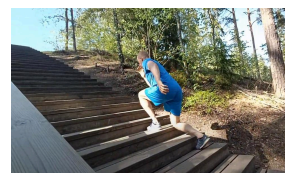
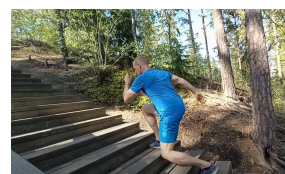
Sivukyykkäkävely portaissa; taso 1

1. Seiso jalat samalla askelmalla, rintamasuunta ylöspäin.
2. Astu oikealla jalalla reilu askel sivulle seuraavalle askelmalle ja laskeudu kyykkyy. Vasen jalka ojentuu suoraksi sivulle. Suuntaa kyykistyvän jalan polvi jalkaterän suuntaisesti ja pidä koko jalkapohja maassa. Hengitä samalla sisään.
3. Kohottaudu ylös tuoden samalla oikea jalka vartalon keskilinjaa kohti. Hengitä samalla ulos.
4. Astu sen jälkeen vasemmalla jalalla reilu askel sivulle seuraavalle askelmalle sisään hengittäen ja laskeudu jälleen kyykkyy. Tunne venytys takareiden ja lähentäjien alueella.



Askelkyykkäkävely portaissa

1. Astu oikealla jalalla seuraavalle askelmalle tai yhden askelman yli (riippuen askelmien pituudesta) ja laskeudu alaspäin. Linjaa astuvan jalan polvi jalkaterän suuntaisesti.
2. Säilytä keskivartalon tuki kun ponnistat ylöspäin (lantio ei kallistu eteen ja alaselän notko kasva) ja astu nyt vasemmalla jalalla ylöspäin.
3. Rytmitä liikettä käsillä kuten kävellessä, vastakkainen käsi heilahtaa eteen astuvan jalan kanssa.
4. Sisäänhengityksellä laskeudu alaspäin, uloshengityksellä ponnista ylös.



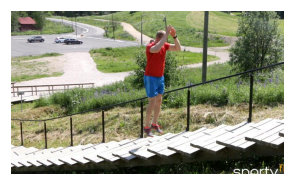
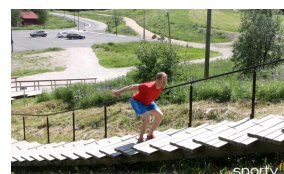
Askellus portaissa+kyykky

1. Seiso askelmalla ja tee kyykky: Jalat on noin lantion leveydellä, jalkaterät hieman ulospäin suuntautuneina.
2. Vie lantiota kevyesti taakse ja laskeudu kyykkyyyn samalla sisään hengittäen. Linjaa polvet jalkaterien suuntaisesti. Voit nostaa käsiä kyykyn aikana vartalon eteen tasapainottamaan kyykkyasentoa.
3. Nouse ylös kyykystä ja hengitä samalla ulos.
4. Askella tämän jälkeen haluamasi määrä rappusia ylöspäin ja toista kyykky uudelleen.



Tasahyppy portaissa - 1 askelman yli

1. Seiso lantion leveyisessä haara-asennossa ja vie kädet vartalon sivuille.
2. Laskeudu puolisyvään kyykkyyyn sisään hengittäen.
3. Ponnista seuraavan askelman päälle ja hengitä samalla ulos.
4. Laskeudu askelmalle joustaen polvista ja lonkista. Linjaa jalkaterät polvien suuntaisesti.
5. Ponnista heti uudelleen seuraavalle askelmalle.
6. Pidä keskivartalo aktiivisena, älä päästä lantiota kallistumaan ponnistusten aikana niin että alaselän notko kasvaa.



Askelkyykky ja polven nosto portaissa

1. Seiso lantion leveyisessä haara-asennossa.
2. Astu vasemmalla jalalla seuraavalle askelmalle tai yhden askelman yli (askelman pituudesta riippuen). Ojenna polvi ja lonkka suoraksi ja nosta oikea polvi ylös (reisi vaakatasoa kohti). Purista vasemman jalan pakara tiukaksi.
3. Tuo oikea takaisin lähtöaskelmalle ja jatka sitten liikettä astumalla vasemmalla jalalla askelma tai kaksi alaspäin. Laskeudu alaspäin kunnes takajalan polvi koskettaa edessä olevaa askelmaa.
4. Ponnista etummaisella jalalla takaisin ylös ja astu jälleen vasemmalla jalalla seuraavalle askelmalle tai yhden askelman yli.
5. Tee haluamasi määrä toistoja ja toista liike toisella jalalla.
6. Säilytä keskivartalon tuki niin että lantio ei kallistu eteen (=alaselän notko ei kasva).
7. Rytmitä liikettä käsilläsi eli vastakkainen jalka ja käsi edessä kuten kävellessä.

