

Pohjepumppu

Pohjepumppu väsyttää erityisesti pohjelihaksia. Harjoitusta tehdessä huomio siirtyy väistämättä lihasten tuntemuksiin, pois ahdistuksesta.

Mene lähelle seinää niin, että saat tuen seinästä – älä kuitenkaan nojaa seinään. Nouse ylös varpaille niin korkealle kuin pääset. Laske sitten kantapäät alas niin, että ne eivät osu lattiaan.

Tee hetken aikaa nopeaa pehmeää ylös-alas –liikettä, koko ajan pumpaten.

Ja sitten rytminvaihdos: jää ylös, pysy hetken aikaa varpailla. Laske kantapäitä hitaasti kohti lattiaa, kantapäät eivät kuitenkaan osu lattiaan. Nouse taas hitaasti ylös varpaille ja laskeudu hitaasti alas. Toista hidasta pumppaamista hetken aikaa.

Tee seuraavaksi taas nopea, dynaaminen liike. Pumppaa ylös alas, pehmeästi ja joustavasti. Voit vuorotella hitaan ja nopean rytmin välillä useamman kerran.

Tee harjoitetta niin kauan kuin jaksat. Muista hengittää.



Digimieli

