



Kevyesti portaissa (viikot 3–4)

Tee harjoitus portaissa, joissa on kaide mielellään molemmilla puolilla. **Valitse noustavien portaiden määrä kuntotasosi mukaan.** Muutama porras tai tukeva askelmakin riittää.

- 1) **Lämmittely:** Kävele portaikko 3 kertaa ylös ja alas. Ota tarvittaessa kaiteesta tukea. Jos teet askelmalla, toista edestakaista nousua 3 x 10 askelmaa.
- 2) **Sivuloitonnuks:** Asetu portaisiin nähden sivuttain ja aseta jalat peräkkäisille askelmille. Ota tarvittaessa kaiteesta tukea. Nouse ylemmän jalan varaan ja loitonna alempi jalka sivulle. Palauta jalat askelmille. Toista 3 x 10 molemmilla jaloilla.
- 3) **Jalanojennus:** Asetu kasvot portaisiin päin. Jalat ovat peräkkäisillä askelmille. Ota toisella kädellä kiinni kaiteesta. Nouse ylemmän jalan varaan ja ojenna alempi jalka suoraksi taakse. Laske jalka alas. Toista 3 x 10 molemmilla jaloilla.
- 4) **Ristiinaskellus:** Asetu kylki portaisiin päin. Jalat ovat peräkkäisillä askelmilla. Ota tarvittaessa kiinni kaiteesta. Astu alemmalla jalalla ristiin ylemmän eteen ja ponnista tällä jalalla itsesi portaissa ylöspäin. Nouse portaat 2 kertaa molemmat kyljet edellä.
- 5) **Kyykyillä ylöspäin:** Astu molemmilla jaloilla samalle askelmalle. Kyykistä polvia ja ojenna vartalo suoraksi. Ota tarvittaessa kiinni kaiteesta. Astu seuraavalle askelmalle ja toista kyykky. Tee 2 x 10 toistoa.

