



### HEI NUORI JÄÄKIEKOILIJAT!

Tiesithän, että huippu jääkiekkoilijan on oltava myös hyvä urheilija. Hyvä liikkuvuus ja kehon hallinta mahdollistavat unelmasi toteutumisen. Ota käyttöösi nämä kaksi ohjelmaa, tee niitä säännöllisesti 3-5 kertaa viikossa joko omana harjoituksenaan tai ennen pääharjoitustasi.

Tee liike 6-10 krt. ja pidä ääri asennoissa 2-5 sekunnin ajan.

#### OHJELMA 1



Jalat pään yli ja läheltäjäät/takareidet (selän ja lähentäjien/takareisien liikkuvuus)



Skorpion (rintakehä/kv. kiertäjien kiikkuvuus)  
Vie jalka mahdollisimman pitkälle kohti ristikkäistä kättä.



Pakara venytys (lantion ja kv. kiertäjien liikkuvuus)  
Vie käsi mahdollisimman pitkälle kämmen kohti kattoa.



Mittarimato (etu ja takaketjun liikkuvuus)  
Pidä polvet ilmassa.



Sivuliuku ja kädet maahan (lantion seudun liikkuvuus)



Pidä kantapäät maassa ja toinen jalka suorana.



Yhden jalan kyykky tasapainolla, polvi osuu kantaluuhun. ( nilkan liikkuvuus ja tasapaino sekä jalkojen voima ) Pyri pitämään kantapää maassa.