

Porrasbingo

Porrasbingon avulla voit tutustua portaiden tarjoamiin liikkumisen mahdollisuuksiin.

Tutustu porraskäyttöön ja kokeile erilaisia tapoja edetä portaissa.

Voit kokeilla porrastreenejä porrasbingon avulla yrittämällä saada erilaisia kolmen suoria vakaan, pystyyn tai kulmasta kulmaan eri liikuntakerroilla.

Porrastreeni on sykettä nostattavaa tehokasta liikuntaa, joten on tärkeää muistaa edetä omaa kehoa kuunnellen.

Haasta mukaan myös kaveri tai perheenjäsen.

Liikunnallisia hetkiä portaissa!



PORRAS
Bingo!

SYDÄNLIITTO
Lappi

KÄVELY, ASKEL JOKAISALLE PORTAALLE

HARPPOMINEN, ASKEL JOKATOISELLE PORTAALLE

POLVEN-NOSTOT, KÄVELY NOSTAMALLA POLVIA YLÖSPÄIN

KYYKKY, KYYKYSSÄ KÄYMINEN JOKAISELLA PORTAALLA

SIVUTTAIN KÄVELY, PORTAIDEN KÄVELY YLÖS KYLKI EDELLÄ

JUOKSU, PORTAAT YLÖS JUOSTEN

SIVUASKELLUS, KÄVELY ASKELTAMALLA JALKOJA YLI LANTION LEVEYDEN

ASKELKYYKKY, YLÖS ETEEN JA TAAKSE ALAS JALKOIHIN 90 ASTEEN KULMAT

JALKOJEN-OJENNUS, KÄVELY OJENTAMALLA JALKAA TAAKSEPÄIN

Liikeohjeet

KÄVELY: Portaiden kävely jokaiselle askelmalle. Tämä on hyvä tapa aloittaa porrastreenin ja koko porrastreenin voi hyvin suorittaa kävelemällä portaita useamman kerran ylös.

HARPPOMINEN: Käveleminen portaita ylöspäin siten, että astutaan joka toiselle tai joka kolmannelle askelmalle riippuen portaiden jyrkkyydestä.

POLVENNOSTOT: Käveleminen portaita ylöspäin siten, että nostetaan eteen astuvaa jalkaa reilusti ylöspäin kohti vatsaa. Portaiden jyrkkyydestä riippuen voidaan astua jokaiselle tai joka toiselle askelmalle. Tämä liike haastaa tasapainoa, joten testatessa kannattaa olla lähellä kaidetta.

KYYKKY: Käveleminen portaita ylöspäin siten, että astutaan molemmat jalat samalle askelmalle ja käydään kyykyssä, jonka jälkeen jatketaan seuraavalle askelmalle ja toistetaan sama. Portaiden jyrkkyydestä riippuen voidaan astua ja kyykätä jokaiselle tai joka toiselle askelmalle.

SIVUTTAIN KÄVELY: Edetään portaita ylös kylki edellä ja astutaan ylöspäin osoittavan kyljen mukainen jalka ensin askelmalle ja perässä jälkimmäinen jalka viereen. Portaiden jyrkkyydestä riippuen voidaan astua jokaiselle tai joka toiselle askelmalle. Toistetaan myös toiselle puolelle. Portaiden puolivälissä voi vaihtaa puolta.

JUOKSU: Juostaan portaat ylös. Portaiden jyrkkyydestä riippuen voidaan juostessa astua jokaiselle, joka toiselle tai kolmannelle askelmalle.

SIVUASKELLUS: Kävellään portaita ylöspäin siten, että astutaan jalkoja sivullepäin yli lantion leveyden. Jaloilla voi astua samalle askelmalle, jolloin hetkellisesti seistään leveässä haara-asennossa tai jaloilla voi astua vuorotellen askelmalta toiselle.

ASKELKYYKKY: Kävellään portaita ylöspäin siten, että edetessä tehdään askelkyykyä. Astutaan eteenpäin menevä jalka askelmalle ja varataan painoa eteenpäin astuvalle jalalle siten, että polvitaipseeseen muodostuu 90 asteen kulma. Samoin taakse/alas koukkuun jäävä jalka muodostaa 90 asteen kulman. Tämän jälkeen ponnistetaan taaempi jalka eteen ja ylöspäin seuraavalle askelmalle ja toistetaan sama. Portaiden jyrkkyydestä riippuen voidaan astua jokaiselle, joka toiselle tai kolmannelle askelmalle.

JALKOJENOJENNUS: Kävellään portaita ylöspäin siten, että kun on astuttu toinen jalka askelmalle ojennetaan taakse jäävää jalkaa pakaralla taaksepäin ennen kuin astutaan se seuraavalle askelmalle. Taakse ojentuva jalka vaihtuu joka askelmalla. Portaiden jyrkkyydestä riippuen voidaan astua jokaiselle, joka toiselle tai kolmannelle askelmalle.