

ASAHIN RENTOUSHARJOITUKSIA
3.sarjan rentousosion 1.harjoitus "Korppikotka"



Liikkeen kuvaus: Aloita nostamalla kätesi hartioittesi korkeudelle. Heilauta käsiäsi rennosti vartalosi ympärillä siten, että toinen käsi tulee vatsan puolelle ja toinen selän puolelle. Kierrä samalla päätäsi takimmaisen käden suuntaan. 3.sarjan ensimmäinen harjoitus muistuttaa 1.sarjan vastaavaa harjoitusta, mutta kädet käyvät ennen uutta pudotusta yläasennossa. Jalat kääntyvät liikkeen mukana.

Tarkoitus: Vuorottaisella käsien heilautuksella saat poistettua erityisesti käsien ja hartioiden jännitystä. Samalla valmistat kehoasi kevyellä lämmittelyosuudella ennen ryhtymistä muihin 3.sarjan hieman vaativampiin harjoituksiin.

Harjoitusvinkkejä:

1. Anna kyynärpäitteesi, ranteitteesi ja sormiesi taipua liikkeen mukana.
2. Hengitä normaalisti pidättämättä hengitystä.
3. Pyri pitämään hartiasi ja lonkkasi vaakatasossa koko liikkeen ajan.

Mielikuvia: Kaikki asahin liikkeet voidaan tehdä keskittyen vain fyysiseen suoritukseen. Suoritusta voi kuitenkin helpottaa mielikuvien avulla. Rentousliikkeen 1 kohdalla voi ajatella korppikotkan siipiä, jotka rennosti kiidättävät sinua ilmojen halki.

Lääkäriin huomioita: Arkipäivän aikana ihminen kerää kehoonsa ja mieleensä paljon jännitystiloja. Nämä aiheuttavat tarpeetonta särkyä ja epämukavuutta eri puolilla kehoa. Olotila saattaa ilmeentyä ärtyneisyytenä, kärsimättömyytenä tai päänsärkynä. Vapauttamalla tietoisesti kehon jännitteitä hengitys kulkee helpommin, ajatukset luistavat paremmin ja hermoston sekä sisäelinten toiminta helpottuu. Kun rentous lisääntyy niin stressi lievenee, jolloin mahdollisesti liian korkea verenpaineikin voi laskea.

Rento keho on samalla rento ja iloinen mieli.



Asahi Nordic ry:n
vuosikokous

Kalliolan Kansalaisopiston kahvila
Sturenkatu 11, Helsinki

7.4. 2018 klo 16.45

Esityslista

1. Kokouksen avaus.
2. Valitaan kokouksen puheenjohtaja, sihteeri ja kaksi pöytäkirjan tarkistajaa.
3. Todetaan kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus.
4. Hyväksytään kokouksen työjärjestys.
5. Esitetään tilinpäätös, vuosikertomus ja tilintarkastajan lausunto.
6. Päätetään tilinpäätöksen vahvistamisesta ja vastuuvapauden myöntämisestä hallitukselle ja muille vastuuvetäjille.
7. Vahvistetaan toimintasuunnitelma, tulo- ja menoarvio sekä jäsenmaksun suuruus.
8. Valitaan hallituksen puheenjohtaja ja muut jäsenet.
9. Valitaan yksi tilintarkastaja sekä varatarkastaja.
10. Muut asiat.
11. Kokouksen päätös.

Tervetuloa