

PAIKKAHARJOITTELU KOKOVARTALO

(palautus 30 s. sarjojen väli, 1 min liikkeiden väli)

Lämmittele ensin n. 5-10 min.

- | | |
|---|--------------|
| 1. Kyykky (etureisi, pakara) | 3 x 20 |
| 2. Askelkyykky (etureisi, pakara) | 2 x 15/puoli |
| 3. Lantionnosto, koukkuselinmakuu, toinen jalka kohti kattoa (pakara, takareisi) | 2 x 15/puoli |
| 4. Punnerrus (polvet maassa tai ilmassa) | 3 x 15 |
| 6. Dippi (käden ojentaajat) | 2 x 15 |
| 6. Hauikset (painona voi käyttää käsipainoja, tuolia, vesipulloa, jauhopussia...) | 2 x 10-15 |
| 7. Pystypunnerrus (painona voi käyttää käsipainoja, tuolia, vesipulloa, jauhopussia...) | 2 x 10-15 |
| 8. Päinmakuulla ylävartalon nosto (selkälihas) | 2 x max |
| 9. Vatsarutistus | 2 x max |

50 TOISTOA

Tee jokaista liikettä 50 toistoa, jos et jaksa tehdä kaikkea kerralla, tee pienissä erissä. Kun olet tehnyt yhden liikkeen 50 toistoa, siirry sitten vasta seuraavaan liikkeeseen.

1. Kyykky omalla kehonpainolla

2. Nousu konttausasennosta A-asentoon

Asetu konttausasentoon ja vie kämmenet alustaan, sormet eteen tai hieman ulospäin suuntautuen. Pidä kyynärpäät suorina ja paina hartioita kevyesti alaspäin. Vedä napaa sisään ja jännitä alavatsan lihaksia. Hengitä sisään. Nosta lantio ylös polvia ojentaen ja vie kantapäitä kohti alustaa. Työnnä samanaikaisesti rintakehää aktiivisesti alaspäin käsien väliin ja vie katse varpasiin. Hengitä nousun aikana ulos. Palauta itsesi hallitusti takaisin konttausasentoon samalla sisään hengittäen.

3. Kulmasoutu käsipainoilla

Tartu käsipainoihin ja seiso selkä suorana lantion levyisessä haara-asennossa. Vedä napaa sisään ja jännitä alavatsan lihaksia. Vie lantio taakse, polvet kevyesti koukkuun ja kallista ylävartaloa alaspäin. Päästä hartiat alas, jolloin lapaluut liukuvat sivuille. Älä anna alaselän pyöristyä/notkistua, säilytä lantion asento vatsalihasten tuen avulla. Hengitä sisään. Vedä hartioita takaviistoon ylös ja jatka vetoa kyynärpääjohtoisesti kohti kylkiä. Hengitä vedon aikana ulos. Palauta painot takaisin alas liikettä jarruttaen, päästä hartiat alas ja lapaluut liukumaan sivuille. Hengitä samalla sisään.

4. Kävely punnerrusasentoon ja ylävartalon kierto

Vedä napaa sisään ja jännitä alavatsan lihaksia. Älä päästä lantiota kallistumaan alas ja alaselän notkoa kasvamaan. Paina hartioita alaspäin ja säilytä lapatuki sekä lantion hallinta koko suorituksen ajan. Irrota oikea käsi alustasta ja kierrä se sivukautta vartalon yläpuolelle. Ylävartalo kiertyy mukana ja katse seuraa kättä ylöspäin. Palauta käsi takaisin alustaan ja toista kiertoliike vasemmalla kädellä. Palauta käsi takaisin alustaan ja kävele käsien avulla taaksepäin. Vie leuka rintaan ja nouse seisomaan selkää rullaten.

5. Dippi kädet korokkeella jalat koukussa

6. Vastakkaisen käden ja jalan nostot konttausasennossa

7. Vuorottainen jalkojen ojennus selinmakuulla

CIRCUIT 7 LIIKETTÄ (Tee harjoitus kiertoarjoituksena, tee yhtä liikettä 40 s tai 20 toistoa ja pidä liikkeiden välissä vain siirtymäpalautus. Tee 3 kierrosta. Lepää kiertojen välissä 2 min.)

1. Kyykky omalla kehonpainolla

Aseta jalat lantion tai hartioiden leveydelle, jalkaterät hieman ulospäin suuntautuneina. Vedä napaa sisään ja säilytä keskivartalon tuki koko liikesuorituksen ajan. Vie lantiota kevyesti taakse ja laskeudu kyykkyyn samalla sisään hengittäen. Linjaa polvet jalkaterien suuntaisesti. Voit nostaa käsiä kyykyn aikana vartalon eteen tasapainottamaan kyykkyasentoa. Nouse ylös kyykystä ja hengitä samalla ulos.

2. Etunojapunnerrus polviltaan

Vie polvet maahan ja aseta kämmenet lattiaan hartioiden leveydelle, sormet eteenpäin suunnattuina. Vedä vatsaa sisään ja purista vatsa tiukaksi. Käänä lantiota hieman ylöspäin ja pidä se liikkumattomana koko suorituksen ajan. Laskeudu alas niin kuin pystyt tai kunnes rintakehä koskettaa maahan. Hengitä alas laskun aikana sisään. Punnerra itsesi ylös samalla ulos hengittäen. Paina hartioita ojennuksen lopussa alaspäin.

3. Istumaannousu, huom. voit tehdä myös vatsarutistuksena

Asetu selinmakuulle ja vie jalat koukkuun, kantapäät maata vasten. Ojenna kätesi etuviistoon ja vedä napaa kevyesti sisään. Hengitä sisään. Nouse rauhallisesti istumaan niin, että selkäsi on lähes pystysuorassa ja hengitä samalla ulos. Laskeudu hallitusti takaisin makuulle samalla sisään hengittäen. Voit tehdä liikkeen myös vatsarutistuksena eli vain lapaluut nousevat ylös alustasta.

4. Askelkyykky polven nostolla

Seiso lantion levyisessä haara-asennossa. Vedä napaa kevyesti sisään ja purista vatsa tiukaksi. Astu toisella jalalla pitkä askel taaksepäin ja laskeudu alaspäin, kunnes polvi lähes koskettaa alustaa. Koukista samanaikaisesti vastakkainen käsi ylös vartalon etupuolelle. Hengitä kyykyn aikana sisään. Ponnista itsesi ylös kyykystä ja nosta takimmainen jalka ylös, kunnes reisi on vähintään vaakatasossa. Tukijalan puoleinen käsi heilahtaa samanaikaisesti taakse ja vastaavasti toinen käsi heilahtaa eteen. Hengitä nousun aikana ulos.

5. Kävely punnerrusasentoon ja kosketus vastakkaiseen hartiaan

Seiso lantion levyisessä haara-asennossa. Kallista ylävartalo alas ja kävele käsillä punnerrusasentoon. Vedä napaa sisään ja jännitä alavatsan lihaksia. Älä päästä lantiota kallistumaan alas ja alaselän notkoa kasvamaan. Paina hartioita alaspäin ja säilytä lapatuki sekä lantion hallinta koko suorituksen ajan. Irrota toinen käsi alustasta ja kosketa sillä vastakkaista hartiaa. Palauta käsi takaisin alustaan ja toista liike toisella kädellä. Palauta käsi takaisin alustaan ja kävele käsien avulla taaksepäin. Vie leuka rintaan ja nouse seisomaan selkää rullaten.

6. Nousu pöytäasentoon

Istu lattialle, jalkapohjat lattiaan ja polvet koukkuun. Vie kämmenet alustaan, kädet pystysuoraan alaspäin. Vedä napaa sisään ja jännitä alavatsan lihaksia. Hengitä sisään. Nosta lantio irti alustasta lonkkia ojentaen. Pyri nostamaan itsesi niin korkealle, että olet suorassa linjassa hartioista polviin. Paina hartioita aktiivisesti alaspäin ja vedä lapaluuta yhteen, jotta saat avattua rintakehän mahdollisimman auki. Hengitä samalla ulos. Laske lantio takaisin alustaa kohti samalla sisään hengittäen.

7. Vartalon avaus ja rutistus

Asetu selinmakuulle. Koukista polvia rintakehää kohti ja ojenna kädet ylös etuviistoon. Vedä napaa sisään ja jännitä alavatsan lihaksia. Hengitä ulos. Ojenna jalat suoriksi lähelle lattiaa ja vie samaan aikaan kädet laajassa kaaressa taakse. Pidä lantio liikkumattomana ja alaselässä luonnollinen notko. Hengitä avauksen aikana sisään. Tuo kädet ja jalat samaa liikerataa pitkin takaisin ja lopussa rutista vatsalihaksilla itsesi kasaan tuoden polvia rintakehää kohti. Hengitä liikkeen aikana ulos.