

OMAN KEHON LIHASKUNTOHARJOITTELU

ALOITTELIJOILLE

Voit tehdä ohjelman kuntopiirinä siirtyen liikkeestä toiseen tai tehdä liikkeet paikkaharjoitteluna toistaen 1-3 kertaa, 10-15 toistoa lyhyellä palautuksella. Jos olet epävarma tekemisestä tai tulee kipua, niin lopeta ja varmista tekemisen ammattilaiselta.

1. Tuolilta ylösnousu (reiden- ja pakarän lihakset)



1. Istu tuolilla ryhdikkäästi selkä irti selkänojasta.



2. Vie painoa eteenpäin, nouse ylös ja ojenna lantio.

3. Istu alas rauhallisesti työntäen peppua taaksepäin.

2. Punnerrus seinää vasten (rinta-, hartia- ja käsivarsien lihakset)



1. Asetu seinän eteen ja laita kädet hartioiden levyiseen asentoon suoraan vartalon eteen.



2. Lähde laskeutumaan seinää kohden, samalla kyynärpäitä taakse alaviistoon työntäen.

3. Punnerra itsesi irti seinästä ja palaa takaisin lähtöasentoon.

3. Jalan vienti taakse (pakaran lihakset, tasapaino)



1. Seiso suorana ja ota tukea tuolista.



2. Nosta toinen jalka suorana taakse ja jännitä pakaralihakset.

3. Pidä asento hetken ja palaa alkuasentoon.

4. Hyvää huomenta- liike (selkälihakset)



1. Aseta pakarat kiinni seinään, koukista hieman polvia.



2. Lähde koukistamaan lantiosta, ylävartalo kumartaa eteen. Pidä selkä suorana ja keskivartalo tuettuna (napa kohti selkärankaa).

3. Ojentaudu takaisin lähtöasentoon.

5. Vatsalihakset istuen vartaloa kiertäen (vinot vatsalihakset)



1. Istu tuolilla ryhdikkäästi selkä irti selkän-ojasta, jalat haara-asennossa ja kädet sivulla.



2. Nosta polvi ilmaan, kosketa vastakkaisella kädellä polvea ja tee painallus vatsasta rutistaen.

3. Palaa lähtöasentoon ja tee toinen puoli. Jatka liikettä tekemällä molemmat puolet vuorotellen.