

OMAN KEHON LIHASKUNTOHARJOITTELU

Voit tehdä ohjelman kuntopiirinä siirtyen liikkeestä toiseen tai voit tehdä liikkeet paikkaharjoitteluna toistaen 10-15 kertaa 1-3 kertaa lyhyellä palautuksella.

Jos mikään liike tuntuu epävarmalta tai tulee minkäänlaista kipua, lopeta liike ja varmista tekeminen ammattilaiselta.

1. Kyykky (reiden- ja pakaralan lihaksat)



1. Seiso ryhdikkäänä kätet vartalon sivuilla.



2. Laskeudu itselle sopivaan kyykky asentoon. Kätet voivat tasapainottaa edessä asentoa.

Huomioita: Linjaa polvet ja varpaat samaan suuntaan.

2. Punnerrusliike (rinta-, hartia- ja käsivarsien lihaksat)



1. Asettaudu itselle sopivaan punnerrus asentoon.



2. Laskeudu alas ja palaa lähtöasentoon.

Huomiota: Säilytä hyvä niskan linjaus ja keskivartalon tuki koko liikkeen ajan.

3. Lantion nosto ja jalan ojennus (pakaran- ja reiden lihakset)



1. Asettaudu selälleen polvet koukussa.



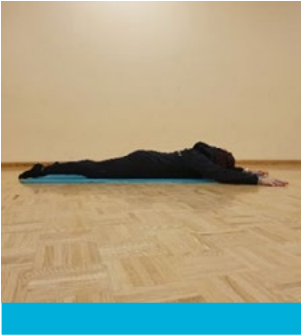
2. Nosta lantio irti alustasta ja palauta alas.



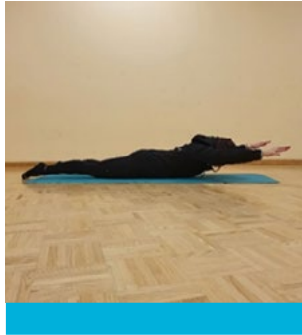
3. Voit lisätä haastetta jalan ojennuksella. Lantion ollessa ylhäällä lähde suoristamaan polvea jalkaa liu'uttaen pyyhkeen tai villasukan päällä lattian myötäisesti. Toista molemmille puolille ja laske lantio alas.

Huomioita: Jännitä pakarat ja pidä lantio suorassa linjassa.

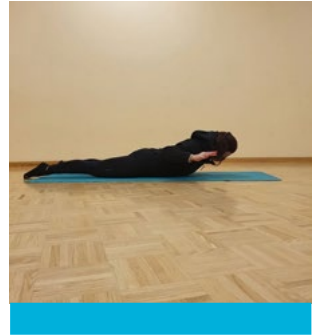
4. Ylävartalon nosto (selkälihakset)



1. Makaa päinmakuulla kädet ojennettuna edessä lattialla. Aktivoi keskivartaloa tiivistäen napaa kohti selkärankaa.



2. Kohota ylävartalo ja kädet irti lattiasta.



3. Vedä lapaluuta alas, koukista kyynärpäät.

4. Palauta kädet eteen, laske rauhassa ylävartalo ja kädet alas.

Huomioita: Kurota käsiä eteen, kun nostat ylävartaloa. Jalat pysyvät lattiasa koko liikkeen ajan.

5. Vinot vatsalihakset

1. Asettaudu selälleen kädet niskan taakse, leuka kevyesti alaspäin kääntyneenä. Aktivoi keskivartalon lihakset.



2. Nosta ylävartaloa ja kierrä vastakkaista kyynärpäätä kohti vastakkaista polvea. Voit myös nostaa vastakkaista jalkaa irti lattiasta yhtäaikaan kierron aikana.

3. Laskeudu alas ja toista toiselle puolen.

Huomioita: Älä työnnä käsillä päätä eteenpäin.