

Lihaksiin voimaa ja liikkuvuutta niveliin

Tällä harjoitusohjelmalla pääset sujuvasti alkuun, vaikka kuntosaliharjoittelu ei olisikaan tuttua. Aloita harjoittelu tekemällä jokaista liikettä 10-15 kertaa (= 1 sarja), toista sarjoja 2-3 kertaa ja käytä kevyehköä vastusta. Jos polvet tai lonkat eivät salli toispolvisesonta-asentoa, tee liikkeet käyntiasennossa. Jo muutama harjoituskerta vetreyttää lihaksia ja niveliä. Säännöllinen viikoittainen harjoittelu auttaa myös jaksamaan paremmin.



1. ETUREIDEN LIHAKSET

Istu selkä tukevasti selkänojassa, jalat hartioiden leveyisessä haara-asennossa. Työnnä jalkoja suoriksi, vältä polvien yliojennusta. Palaa lähtöasentoon. Pidä polvet ja jalkaterät samassa linjassa koko liikkeen ajan. Harjoitus tuntuu reisien etupuolessa.



2. TAKAREISI- JA PAKARALIHAKSET

Pidä lähtöasennossa nilkat koukussa, jolloin paino on kantapäillä. Työnnä jalat suoriksi, vältä ojentamasta polvia kokonaan. Palaa takaisin lähtöasentoon. Pidä polvet ja jalkaterät samassa linjassa koko liikkeen ajan. Harjoitus tuntuu pakaroissa ja takareisissä.



3. POHJELIHAKSET

Nosta kantapäät irti alustasta ja ojenna nilkat, jolloin paino siirtyy päkiöille. Polvikulma (90 astetta) pysyy koko ajan samana. Palaa lähtöasentoon. Voit tehdä liikkeen vaihtoehtoisesti polvet suorina. Harjoitus kohdistuu pohjelihamuksiin ja nilkan liikkuvuuteen.



4. KYYNÄRNIVELEN OJENTAJAT JA VATSALIHAKSET

Lähtöasennossa käsivarret ylhäällä kyynärpäät koukussa, myötäote tangosta. Ojenna kädet suoriksi alas etuviistoon. Palaa rauhallisesti jarruttaen ylös lähtöasentoon. Pidä alaselkä suorana koko liikkeen ajan. Harjoitus kohdistuu kyynärnivelen ojentajiin sekä vatsalihaksiin.



5. TYÖNTÖLIIKE

Käyntiasento hieman etunojassa, paino etummaisella jalalla. Lähtöasennossa kyynärpää koukussa vartalon sivulla. Pidä lantio suoraan eteenpäin koko harjoituksen ajan. Työnnä käsivarsi suoraksi eteen hartiatasossa ja kierrä samalla hartiaa eteen. Palaa rauhallisesti lähtöasentoon. Toista toiselle puolelle. Harjoitus kohdistuu käsivarren ojentajiin, hartianseutuun ja vatsalihaksiin.



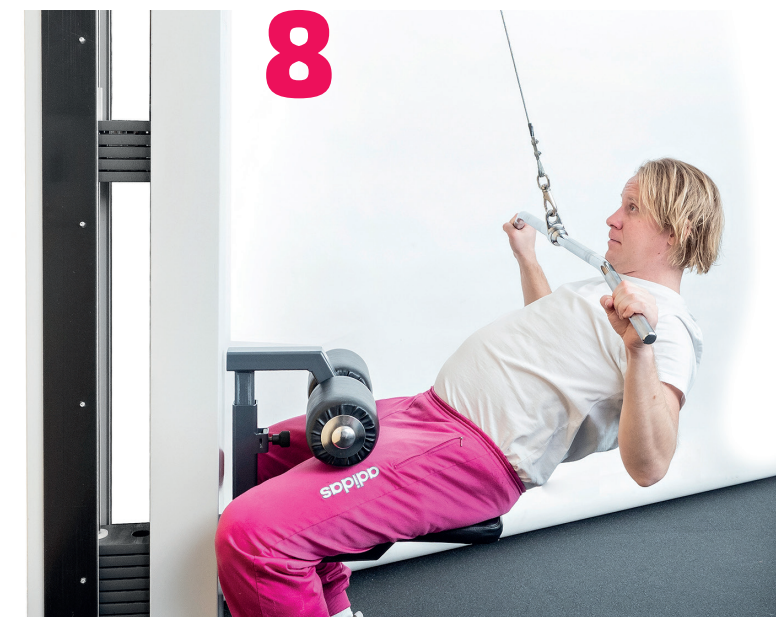
6. HAUSKÄÄNTÖ JA VATSALIHAKSET

Lähtöasennossa käsivarret suorina alhaalla, vastaote tangosta. Vedä kyynärpäät koukkuun lähelle rintakehää. Palaa rauhallisesti jarruttaen alas lähtöasentoon. Pidä kyynärpäät lähellä kylkiä ja alaselkä suorana koko liikkeen ajan. Harjoitus kohdistuu hauslihamuksiin sekä vatsalihaksiin.



7. KULMASOUTU SEISTEN

Lähtöasennossa käsivarsi suorana alaviistossa. Pidä lantio suoraan eteenpäin koko harjoituksen ajan. Vedä kyynärpää koukkuun lähellä vartaloa, kierrä samalla hartiaa taakse. Palaa rauhallisesti lähtöasentoon. Toista toiselle puolelle. Harjoitus kohdistuu lavan- ja hartianseudun lihaksille.



8. SOUTULIIKE YLÄTALJALLA

Lähtöasennossa käsivarret suorana ylhäällä, leveä myötäote tangosta. Aloita liike kallistamalla vartaloa suorana taaksepäin. Vedä tanko kohti rintakehän yläosaa. Pidä leuka lähellä kaulakuoppaa ja säilytä lanneselän normaali notko. Palaa rauhallisesti lähtöasentoon. Harjoitus kohdistuu lavan seudun lihaksille sekä selkä- ja vatsalihaksille.



9. YLÄSELÄN OJENNUS

Lähtöasennossa oikea jalka edempänä ja vasen hartia kiertynyt kohti oikeaa polvea. Yläselässä pieni pyöristys. Ojenna ylävartalo suoraksi vastusta vasten. Liikkeen lopussa voit tehostaa rintakehän kiertoa viemällä vasenta hartiaa ja käsivartta taakse. Toista toiselle puolelle. Harjoitus kohdistuu yläselän ojentajalihamuksiin sekä lisää rintarangan liikkuvuutta.



Selkäliitto

Lisää jumppaohjeita selkanava.fi