

Voimaa vartaloon ja virkeyttä mieleen ULKOTREENILLÄ

Raikas ulkoilma virkistää oloa ja kaunis maisema rauhoittaa mieltä. Tässä harjoituksessa voit nauttia ulkoilusta lihaskuntoharjoittelun parissa. Tee ennen harjoitusta lyhyt lämmittely. Voit aloittaa harjoittelun vähäisemmällä toistomäärällä. Lisää rasittavuutta saat toistamalla harjoitussarjat kahteen tai kolmeen kertaan pitäen välillä pienen tauon. Voit yhdistää lihaskuntoharjoitteet osaksi lenkkiäsi.



1. LEUANVETO MYÖTÄOTTEELLA.

Toistot 8–12 kertaa

Tartu tankoon hartioita leveämmällä myötäotteella. Vedä itseäsi ylöspäin painamalla kyynärpäitä kohti maata ja rintaa kohti tankoa, kunnes leuka ylittää tangon. Pidä olkapäät takana ja kyynärpäät lähellä kehoa noston aikana. Säilytä niska pitkänä ja katse eteenpäin, älä kurota tankoon leuallasi. Laske itsesi alas, hengitä ja vedä uudelleen. Voit keventää liikettä pujottamalla vastuskuminauhan tangon ympäri ja venyttämällä sen tangosta jalkapohjien ali. Liike vahvistaa selän ja olkavarren lihaksia.



2. POLVENNOSTOHYPPY TAI -ASKELLUS.

Toistot 10–20 kertaa

Astu vasen jalka johtaen penkille ja vedä samalla oikeaa polvea kohti rintaa. Ojenna vartalo suoraksi penkin päälle samalla hypähtäen ilmaan. Rytmitä liikettä käsillä ja pidä katse eteenpäin. Toista sama toisinpäin. Voit tehdä liikkeen myös ilman hyppyä. Liike vahvistaa reiden etuosan ja pakarän lihaksia.



4. KYLKIIRUTISTUS.

Toistot 10–15 kertaa

Asetu selkäpenkkiin kylkimakuulle, tue lantion sivu penkin etureunaa vasten ja risti jalat jalkatuen alla. Aktivoi keskivartalon tuki ja taivuta ylävartaloa hallitusti sivusuunnassa alaspäin. Ojenna ylävartalo takaisin alkuasentoon supistamalla kyljen lihaksia. Liike vahvistaa kylkilihaksia ja vinoja vatsalihaksia.



3. PYSTYPUNNERRUS.

Toistot 8–12 kertaa

Seiso lantionleveydessä haara-asennossa tukin edessä. Tartu kiinni tukin kahvoista ja pidä ranteet suorina. Ojenna tukki hartioiden edestä ylös suorille käsille. Palauta tukki hallitusti takaisin hartiatasoon ja toista liikettä. Säilytä katse eteenpäin koko liikkeen ajan. Liike vahvistaa olkapäiden lihaksia ja olkavarren ojentajalihaksia.



6. SELÄN RULLAUS.

Toistot 8–12 kertaa

Asetu selkäpenkkiin vatsamakuulle ja tue lantio penkin etureunaa vasten. Risti kädet rinnan päälle ja laskeudu rauhallisesti ala-asentoon. Jännitä alavatsaa vetämällä napaa kevyesti kohti selkäranka. Rullaa selkä pyöreänä nikama nikamalta yläasentoon, niska ja pää ojentuvat viimeisenä. Liike vahvistaa selän, reiden takaosan ja pakarän lihaksia.

5. VATSARUTISTUS. Toistot 10–20 kertaa

Istu penkin reunalle, nojaa taaksepäin ja ota käsillä tukea penkin reunoista. Nosta jalat vaakatasoon vartalon eteen, polvet hieman koukussa. Supista vatsalihaksia ja rutista rintakehä ja polvet yhteen vartalon edessä. Palaa lähtöasentoon ja toista rutistus. Liike vahvistaa vatsalihaksia.