

Lajitekniikka: kuntopiiri

Lihaskuntoharjoittelu on terveyden kannalta tärkeää ja sitä suositellaan tehtävän ainakin kaksi kertaa viikossa. Lihaskuntoharjoittelua voit tehdä kuntosalilla, erilaisissa jumpissa tai vaikka kotona omana kuntopiiriharjoituksena.

Liikkujaksi-kuntopiiriliikkeitä voit tehdä 8-25 kertaa/ liike ja kuntopiirikierroksia voit tehdä 1-3. Laita taustalle soimaan omaa lempi musiikkia niin liikkeiden teko on vielä mukavampaa. Muista keskittyä liikkeiden oikeaan tekotekniikkaan. Treenaamisen riemua!

1. Poikittaisen vatsalihaksen hakeminen

- Asetu selinmakuulle polvet reilusti koulussa.
- Lähde jännittämään syviä vatsalihaksia, kuin vetäisit jalkaan tiukkoja farkkuja.
- Mieti, että napasi menee sisään ja ylös.
- Samalla huomaat, että selässäsi oleva notko pienenee.
- Liike kohdistuu poikittaiseen vatsalihakseen.



2. Vatsarutistus

- Aloita liike selinmakuulta jalat pöytäasennossa.
- Pidä kädet niskan takana tukemassa kevyesti niskaa. Viemällä kädet rinnalle ristiin tai reisien päälle helpotat liikettä hiukan.
- Jännitä poikittainen vatsalihas.
- Nosta hartiat ja yläselkä irti lattiasta.
- Mieti, että liikettä johtaa rintalasta.
- Laskeudu rauhallisesti alas.
- Liike kohdistuu suoraan - ja poikittaiseen vatsalihakseen.



3. Kyljet

- Mene lattialle niin, että kyynärpääsi ja kämmenesi sekä saman puolen polvi ovat lattiassa.
- Pidä keskivartalo tiukkana sekä hyvä hallinta hartiasseudulla.
- Laske lantiota kylki edellä kohti lattiaa ja nosta sieltä alkuasentoon.
- Liike kohdistuu vatsalihaksiin ja nelipäiseen lannelihakseen eli ns. kyljenlihaksiin.



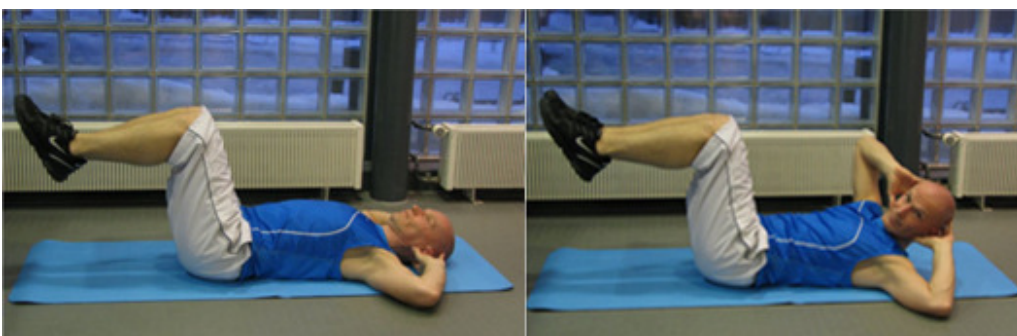
4. Alaselkäliike

- Mene päinmakuulle.
- Vedä napaa sisään ja ylös.
- Paina häpyluuta lattiaan.
- Laita kädet otsan alle.
- Avaa jalkoja hallitusti ja laita ne sitten yhteen.
- Laske jalat lattialle.
- Liike kohdistuu pakaralihaksiin ja suoriin selkälihaksiin.



5. Vinot vatsalihakset

- Aloita liike selinmakuulta jalat pöytäasennossa.
- Pidä kädet niskan takana tukemassa kevyesti niskaa.
- Jännitä poikittainen vatsalihas.
- Nosta toisen puolen kyynärpää ja yläselkä irti lattiasta ja tee hallittu kiertoaliike.
- Muista pitää toinen kyynärpää lattiassa tukena.
- Liike kohdistuu suoraan -, vinoon - ja poikittaiseen vatsalihakseen.



6. Lantion nosto

- Asetu selinmakuulle polvet koukussa.
- Vie kädet vartalon sivuille.
- Nosta lantio ylös.
- Laske lantio rauhallisesti alas.
- Liike kohdistuu suoriin selkälihaksiin, pakaroihin ja takareisiin.



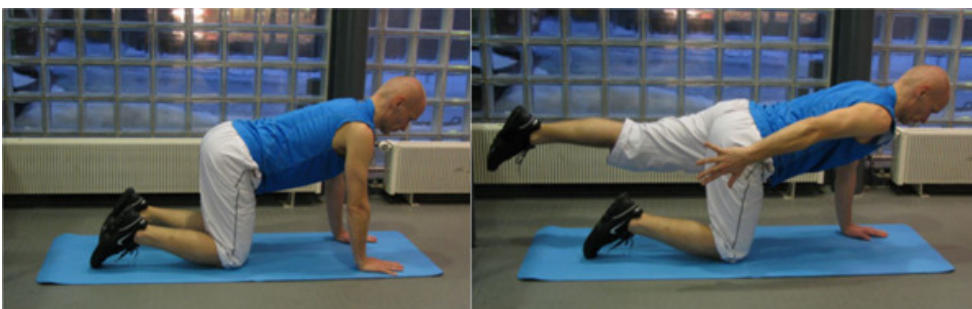
7. Yläselän kierto

- Mene päinmakuulle.
- Vedä napaa sisään ja ylös.
- Paina häpyluuta lattiaan.
- Laita kädet niskan taakse.
- Nosta toinen kyynärpää irti lattiasta ja kierrä.
- Laskeudu hallitusti liikkeen alkuasentoon.
- Liike kohdistuu suoriin selkälihaksiin ja pakaralihaksiin.



8. Jalan ojennus nelinkontin

- Asetu lattialle nelinkontin.
- Pidä kämmenet suoraan hartioiden alapuolella ja polvet lonkkien alapuolella.
- Vedä napaa sisään ja ylös.
- Pidä hartiasseutusi voimakkaana ja tukevana.
- Vie jalkaa ja vastakkaista kättä taaksepäin.
- Vie jalka kantapää edellä pitkälle taakse.
- Älä päästä selän notkoa kasvamaan.
- Palaa lähtöasentoon ja tee liike toiselle puolelle.
- Liike kohdistuu pakaralihaksiin, poikittaiseen vatsalihakseen ja takareiden lihaksiin.



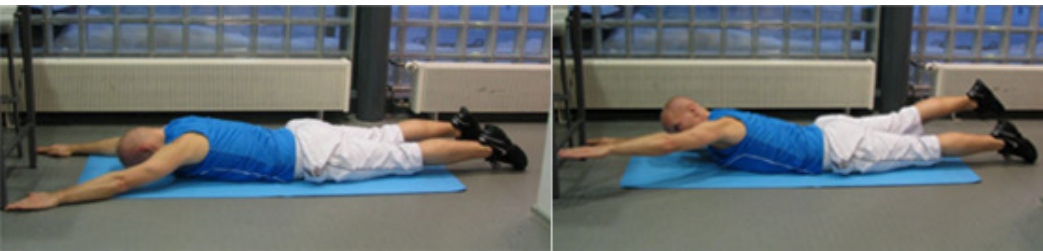
9. Etunojapunnerrus

- Aseta kämmenet lattiaa vasten.
- Pidä keskivartalon lihaksissa hyvä jännitys ja laske rinta käsien väliin lähelle lattiaa.
- Pidä kaula selkärangan suuntaisena.
- Voit muuttella vartalon vipuvartta itsellesi sopivaksi.
- Liike kohdistuu rintalihaksiin, hartialihaksen etuosaan ja ojentajiin.



10. Ristinosto

- Mene päinmakuulle.
- Vedä napaa sisään ja ylös.
- Paina häpyluuta lattiaan.
- Nosta vastakkainen jalka ja käsi irti lattiasta ja venytä ne pitkiksi.
- Laske raajat rauhallisesti lattiaan ja tee sitten toinen puoli.
- Liike kohdistuu suoriin selkälihaksiin ja pakaralihaksiin.



11. Haarakyykky

- Seiso lantiota leveämmässä haara-asennossa.
- Polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan.
- Pidä keskivartalon ryhti hyvänä.
- Kyykisty alaspäin maksimissaan niin, että polven kulma on enää 90 astetta.
- Nouse rauhallisesti ylös.
- Liike kohdistuu pakaralihaksiin, reiden etuosan lihaksiin, sisäreiden lihakset ja takareiden lihaksiin.



12. Vartalonkierto seisten

- Seiso hartioita leveämmässä haara-asennossa.
- Laita polvet hiukan koukkuun.
- Vedä napaa sisään ja ylös.
- Vie kädet niskan taakse ja kierrä vartaloa hallitusti.
- Älä päästä lantiota kiertymään mukana.
- Ajattele, että vastakkainen puoli lantiosta kiertyy vastaan muutaman millin.
- Voit myös tehdä liikkeen istualtaan aluksi, niin opit paremmin pitämään lantion paikallaan.
- Palaa hallitusti alkuasentoon ja tee kierto toiselle puolelle.
- Liike kohdistuu vinoihin vatsalihaksiin ja poikittaiseen vatsalihakseen.



13. Askelkyykky

- Asetu alkuasentoon astumalla pitkä askel eteenpäin.
- Laskeudu alaspäin.
- Pidä keskivartalossa hyvä ryhti.
- Katso, että jalkateräsi ja polvesi osoittavat suoraan eteenpäin.
- Nouse takaisin alkuasentoon.
- Liike kohdistuu pakaralihaksiin, reiden etuosan lihaksiin ja takareiden lihaksiin.



14. Tasapainoa ja pohjevoimaa

- Seiso hartioiden levyisessä haara-asennossa kädet lantiolla
- Kyykisty selkä suorana hiukan alaspäin jalkapohjat lattiassa
- Nosta kantapäät irti lattiasta polvet edelleen koukussa
- Suorista jalat päkiäseisonnassa
- Laske kantapäät alas eli olet liikkeen alkuasennossa.
- Liikkeessä harjoitetaan tasapainoa ja pohjelihasten voimaa.



Kuminauhaliikkeet

15. Kulmasoutu

- Astu molemmin jaloin kuminauhan päälle.
- Laita polvet hiukan koukkuun ja vie pylyä taaksepäin.
- Pidä etuvartalo noin 45 asteen kulmassa selkä suorana ja hyvä pito keskivartalossa.
- Vie liikettä kyynärpäät edellä taaksepäin navan vierestä.
- Tunne miten yläselän lihakset työskentelevät.
- Liike kohdistuu yläselän lihaksiin, kuten epäkäslihakseen, leveä selkälihas ja iso suunnikaslihas.



16. Pystypunnerrus

- Mene polviseisontaan kuminauhan päälle.
- Vie kädet molemmille sivuille kyynärpäät koukussa.
- Pidä hartiat alhaalla.
- Nosta kädet kohtisuoraa ylöspäin.
- Muista laskea kädet rauhallisesti alas.
- Liike kohdistuu hartialihakseen.



17. Ojentajapunnerrus seisten

- Laita jalkojesi alle toinen kuminauhan kahvapää.
- Älä päästä lantiota eteenpäin, vaan pidä hyvä ryhti.
- Ota toisen kuminauhan päästä kiinni molemmin käsin.
- Vie kyynärpäät kohden kattoa ja ojenna kädet.
- Muista pitää kyynärpäät lähellä päätä niin, että näet ne koko ajan näkökenttäsi sivuilla.
- Tee liike rauhallisesti ja hallituksi molempiin suuntiin.
- Muista pitää hartiat alhaalla.
- Liike kohdistuu kolmipäiseen olkalihakseen eli olkavarren takaosaan.



18. Hauiskääntö

- Astu molemmin jaloin kuminauhan päälle ja ota kuminauhan kahvat käteesi.
- Pidä itsesi hyvässä ryhdissä ja hartiat alhaalla.
- Tee hauiskääntö rauhallisesti ylöspäin ja alaspäin.
- Liike kohdistuu pääasiallisesti kaksipäiseen olkalihakseen eli hauikseen.



19. Kohautus Astu kuminauhan päälle molemmilla jaloilla.

- Ole hyvässä ryhdissä.
- Nosta hartiat suoraan ylöspäin niin, että käsivartesi pysyvät suorana.
- Laske sitten hartiat aktiivisesti alas.
- Liike on pieni ja nautinnollinen.
- Liike kohdistuu epäkäslihakseen eli yläselkään.



LÄHDE: Delavier F. 2003. Lihaskuntoharjoittelun anatomia. VK-Kustannus Oy
MALLINA: Heikki Lempiäinen
PÄIVITETTY: 2.8.2011