HAASTA MARKO!

Kuka vetää eniten leukoja yhteen putkeen? Jos et saa yhtään, niin kaveri saa auttaa työntämällä jaloista. Kokeile vetää leukoja ainakin kerran viikossa, ja yritä parantaa tulostasi!

1) **Suoritus alkaa suorin käsin, käsien otteen tangosta saa itse päättää.**
2) **Aloita veto vetämällä olkapäitä alaspäin.**
3) **Liikkeessä vartalo pysyy mahdollisimman suorana ja kädet koukistuvat.**
4) **Ylhäällä vähintään leuka koskettaa tankoa.**
5) **Tee niin monta leuanvetoa kuin jaksat ilman että kädet irtoavat tangosta!**

Liikkeessä pääasiassa suorittavana lihaksena on leveä selkälihas. Avustavina lihaksina ovat mm. hauislihas ja epäkäslihas, sekä olkalihakset ja lapoja lähentävät lihakset. Eri lihaksiin voi vaikuttaa erilaisilla otteilla ja asennoilla. Myös keskivartalo on aktiivinen leuanvedossa, eli kyseessä on melkein koko vartalon liike!

Toistoleuanvedossa Suomen ennätykset ovat miehillä Juha Ruokosen 63 toistoa, ja naisilla Heli Heikkisen 46 toistoa. Alle 15-vuotiaiden poikien ennätys on Aaro Hantun 39 toistoa, ja alle 15-vuotiaiden tyttöjen ennätys on Aivika Kullaksen 44 toistoa.

Yhden leuanvedon Lisäpainoleuanvedossa Suomen ennätykset ovat miehillä Timo Lauttamuksen 100 kg lisäpaino, ja naisilla Heli Heikkisen 43 kg lisäpaino. Alle 15-vuotiaiden poikien ennätys on Pire Sibomanan 51 kg lisäpaino, ja alle 15-vuotiaiden tyttöjen ennätys on Essi Alangon 25 kg lisäpaino.

Liikkuva koulu -Markon leuanvetoennätys yläasteelta on 30 kappaletta. Myöhemmin Marko on saanut vedettyä yhden lisäpainoleuan 55 kg lisäpainolla.

LIIKKUVA KOULU

Päivämäärä	Nimi	Leuanvetojen määrä (voi laittaa useita tuloksia)