

KUNTOPIIRI LIIKKEET



1. ASKEUKYYKKY

Alkuasennossa seiso ryhdikkäästi kädet lanteilla. Ota vuorotellen molemmilla jaloilla askel eteen. Pidä ylävartalo pystyssä. Askelpituus on sopiva, kun takimmaisena jalan lonkan koukistajassa tuntuu venytyksenomainen tunne. Älä päästä edessä olevan jalan polvea varpaiden etupuolelle. Ponnista etummaisella jalalla reippaasti takaisin alkuasentoon.

2. HOOVER

Käy etunojaan siten, että alustaa vasten ovat varpaat sekä kyynärvarret. Pidä vartalosi suorana Jännitä staattisesti vatsa- ja selkälihaksiasi niin, että vartalosi pysyy suorassa (takapuoli ei saa nousta ylös tai selkä painua notkolle).



Tee liikkeet hosumatta hyvällä tekniikalla ja tempolla. Tärkeää on lihaskuntoharjoittelun säännöllisyys.



3. POHKEET

Alkuasennossa seiso ryhdikkäästi kädet lanteilla. Nouse varpaille. Laske rauhallisesti alas ja toista liike.

4. SELKÄLIKE

Alkuasennossa käy nelinkontin selkä suorana polvet ja kämmenet alustalla. Nosta ristikkäinen käsi ja jalka irti maasta. Työnnä käsi vaakasuorassa eteenpäin ja työnnä jalka vaakasuorassa taaksepäin.



5. KYKKY + JALAN LOITONNUS TAAKSE

Jalat hieman hartialeveyttä leveämmällä. Alas laskeutuessasi työnnä pakarointia hallitusti taaksepäin (vrt. tuolille istuutuminen). Laskeudu siten, että etureisi tulee vaakatasoon. Nouse suoraviivaisesti ylöspäin. Yläasennossa hyvä ryhti, lantion ojennus loppuun saakka sekä vuorotellen toisen jalan loitonnuksen taakse.



6. VATSALIIKE JALAT YHÄÄLLÄ

Käy selinmakuulle siten, että lantioon ja polviin tulee 90 asteen kulma. Pidä kädet rinnalla tai niskan takana. Aloita painamalla ristiselkä alustaan ja rutista nikama kerrallaan ylös jännittämällä vatsalihakset täysillä ja pysäytä hetkeksi yläasennossa. Laske hitaasti alas.



7. POLVENNOSTOKÄYNTI KÄDET NISKAN TAKANA

Alkuasennossa hyvä ryhti lantio korkealla ja edessä. Kävele lyhyin askelin eteenpäin, niin että nostat polvea ylös joka askeleella. Nosta polvi aina sille korkeudelle, johon se nousee ilman vartalon kallistamista taaksepäin. Pidä lantio koko ajan korkealla ja hyvä ryhti.



8. JUOKSUN KÄSILIIKE KÄSIPAINOILLA

Seiso suorassa. Tee käsillä juoksuliikettä. Pidä kädet koko ajan suorassa kulmassa. Muista rentous, liikelaajuus ja liikkeen suoraviivaisuus eteen-taakse suunnassa. Käsipainojen sijasta voit käyttää esim. juomapulloja tms.

