

YLÄVARTALON –treeni

KESTO 15-20min

YLÄVARTALON –treeni

- **KUVAUS:** Lihaskuntoharjoittelu edistää terveyttä sekä ennalta ehkäisee ja hoitaa vaivoja. Se edistää tuki- ja liikuntaelimestön kuntoa, auttaa painon hallinnassa sekä lihastasapainon ja ryhdin korjaamisessa. Harjoittelun tulee haastaa ja tuntua, mutta se ei saa aiheuttaa kipua.
- **KENELLE:** Tämä harjoitus sopii sellaisille, jotka ovat loukanneet jalkansa, eivätkä sen vuoksi voi osallistua yleisopetukseen muun ryhmän kanssa. **HUOM.** Liikkeet voi toteuttaa myös penkillä istuen
- **MITEN:** Tee seuraavat liikkeet annetut toistomäärät ja pidä jokaisen liikkeen välillä 15-30 sekunnin tauko → Tee kaksi tai kolme kierrosta
- **TARVIKKEET:** puhelin (ohjeet), käsipainot ja oma keho

LÄMMITTELY

- KÄY HARJOITUKSEN LIIKEET LÄPI TOISTAEN JOKAISTA 5-10 KERTAA ILMAN PAINOA, JOTTA LIIKERADAT TULEVAT TUTUIKSI JA LIHAKSET LÄMPEÄVÄT

1. RINTA- LIHAKSET

12 X



Käy selinmakuulle ja koukista polvet. Ota käsipainot molempiin käsiin ja nosta kädet suoraan kohti kattoa rintakehän yläpuolelle. Laske käsiä hitaasti sivuille niin, että käsivarret hipovat lattiaa ja työnnä kädet jälleen suoriksi.

2. YLÄSELKÄ

12 X



Seiso hartioiden levyisessä haara-asennossa polvet pehmeinä hyvässä ryhdissä. Nosta kädet käsipainoineen olkapäiden etupuolelle ja levitä kyynärpäät sivuille lähelle kylkiä. Ojenna kädet hieman etuyläviistoon kohti kattoa ja laske ne hitaasti alkuasentoon.

3. HARTIA- LIHAS JA HAUIS

12 X



Seiso kapeassa haara-asennossa polvet pehmeinä ja käsipainot käsissä vartalon edessä reisien kohdalla. Tee pystysoutu kyynärpäätä johtoisesti nostaen painot leuan alapuolelle. Painot kulkevat lähellä vartaloa ja selkä pysyy ryhdikkäänä. Laske kädet samaa rataa hitaasti alkuasentoon.

4. HAUIS

12 X



Seiso lantion levyisessä haara-asennossa polvet pehmeinä ja käsipainot käsissä vastaotteella reisien edessä. Nosta painot rinnalle koukistaen kädet ja pitäen kyynärpäät lähellä kylkiä. Laske kädet hitaasti alkuasentoon.

5. OJENTAJA

12 X
molemmat
kädet



Seiso lantion levyisessä haara-asennossa polvet pehmeinä ja ojenna toinen käsi kohti kattoa pitäen siinä käsipainoa. Tue kättä vapaalla kädellä kyynärpästä ja laske käsi koukkuun taaksepäin niin, että paino lähes koskettaa olkapäätä. Ojenna käsi alkuasentoon.

6. KYLJET

12 X

molemmat
puolet



Seiso tukevassa haara-asennossa käsipaino toisessa kädessä ja vapaa käsi niskan takana. Taivuta sitten vartaloa suoraan sivulle käsipainon puolelle. Ojenna sitten vartalo takaisin pystyyn. Pidä liike vain sivusuunnassa kuin olisit kahden seinän välissä.