

Lankku -treeni

KESTO 8-15min

LANKKU - treeni

- **KUVAUS:** Lankkupidot ovat kokonaisvaltainen ja tehokas tapa treenata keskivartalon lihaksia. Keskivartalon lihasten yhteistyön myötä vahvistuvat vatsa ja selkälihakset sekä samalla työtä tulee myös käsille ja jaloille.
- **KENELLE:** Tämä harjoitus sopii kaikille ketkä haluavat kehittää keskivartalon lihaksia ja on mahdollisuus varata painoa käsille ja jaloille sen verran, että voi olla lankku asennoissa
- **MITEN:** Tee seuraavat liikkeet niin, että ensimmäisellä kierroksella työtä 30s/liike, toisella 45s/liike ja kolmannella 60s/liike ja pidä jokaisen liikkeen välissä n.15s tauko → Tee kaksi tai kolme kierrosta ja pidä kierrosten välillä minuutin lepo
- **TARVIKKEET:** puhelin (ohjeet), sekuntikello (ajanotto), voimistelumatto ja oma keho

1. LANKKU
KYYNÄR-
VARSIEN
VARASSA
30 / 45 / 60



Laskeudu kyynärvarsien varaan niin, että muu vartalo on suorana ja paino päkiöillä. Muista jännittää pakarot, vatsalihakset sekä lapaluut ja pidä myös jalat ojennettuina. Katse pysyy käsissä ja niska suorana.

2. SELKÄ- LANKKU

30 / 45 / 60



Aloita täysistunnasta ja laita kädet lattiaan sormet kohti varpaita. Ojenna sitten jalat eteen ja nosta lantio ilmaan, jolloin kädet ja kantapäät ovat ainoat tukipisteet. Muita jännittää samalla lapaluita ja pakaroitu.

3. LANKKU SUORILLA KÄSILLÄ 30 / 45 / 60



Asetu etunojapunnerruksen yläasentoon. Pidä kämme-
net olkapäiden alapuolella. Muista jännittää vartalo
niin, että selkä on leveä ja lapaluut eivät työnny ylös
sekä pidä vatsa litteänä.

4. KYLKI- LANKKU

30 / 45 / 60

→ molemmat
puolet



Asetu toinen kylki kohti lattiaa ja toinen kohti kattoa, kämmen maassa ja toinen kohti kattoa. Pidä olkapäät samalla pystylinjalla. Tuki joko molemmilla jaloilla maasta tai niin, että päällimmäinen jalka on vartalon edessä antamassa lisää tasapainoa. Nosta lantiota kohti kattoa, jotta saat jännityksen kylkeen.

5. LANKKU JALKOJEN NOSTOLLA 30 / 45 / 60



Asetu normaaliin lankku asentoon kyynärvarsien varaan. Nosta rauhassa vuoro jalka ilmaan pitäen muu vartalo edelleen liikkumattomana ja hyvässä hallinnassa.