

# Move!-lihasvoimatreeni oman kehon painolla

Keskivartalon voimaa ja asennon hallintaa tarvitaan hyvän ryhdin ylläpitämiseen ja sujuvaan liikkumiseen. Move!-mittauksissa tehdään ylävartalon kohotuksia, etunojapunnerrusliikkeitä ja 5-loikkaa. Näissä liikkeissä lihasvoimalla ja asennon hallinnalla sekä tekni-

kalla on suuri merkitys suorituksen onnistumisessa. Näitä kaikkia ominaisuuksia voidaan kehittää liike- ja lihasharjoittelulla. Lihasvoimaa voi kehittää oman kehon vastusta hyödyntämällä. Jo kaksi kertaa viikossa toteutettu harjoittelu kehittää voimatasoa.

**Move!-treeniä hyödynnetään toimintakyvyn kohentamisessa. Treeniä toteutetaan vapaa-ajalla tai koulussa, yksin tai isommalla joukolla, yksi liike kerrallaan tai kokonaisena ohjelmana.**

## Lämmittely: toista jokaista liikettä 20 kertaa

Ota käyntiasento. Vie toinen yläraaja koukkuun kyljen viereen ja toinen suoraksi eteen. Nyrkkeile laajalla liikeradalla. Jousta samalla hieman polvista.



Nosta kädet etukautta ylös varpaille nousten ja tuo ne rennosti alas.



Tee peräkkäin X-I-T-hyppyjä. Voit myös tehdä pelkkiä X-hyppyjä tai hyppiä muulla tavalla.



**Move!-videot: [tervekoululainen.fi/movetreenit](https://tervekoululainen.fi/movetreenit)**

## Kuntopiiri: toista liikkeitä 1–3 kierrosta ja pidä kierrosten välillä pieni tauko

### 1. a) Ylävartalon nosto (vatsalihakset)

Käy selinmakuulle. Aseta halutessasi tyyny alaselän notkon alle. Laita kädet ohimolle tai korvien viereen, nosta kyynärpäät kattoa kohti. Jännitä hieman vatsalihaksia ja kohota ylävartaloa kevyesti ylöspäin. Laske alas. Toista 8–12 kertaa.



#### TAI

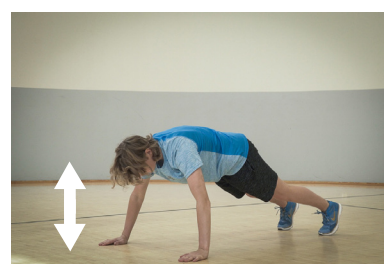
### b) Timanttivatsat (vatsalihakset)

Käy selinmakuulle. Laita jalkapohjat yhteen ja vie polvet erilleen. Vie sormenpäät pään taakse lattiaan. Jännitä hieman vatsalihaksia. Nouse istumaan ja kosketa käsillä lattiaan. Laskeudu rauhallisesti alas. Toista 8–12 kertaa.



### 2. Mittarimato (keskivartalo, yläraajat)

Pyöristä selkä polvista hieman koukistaen ja vie kädet lattiaan. Kävele käsillä punnerrusasentoon. Punnerra kerran polvet ilmassa tai maassa. Kävele takaisin ja ojenna selkä suoraksi. Toista 5 kertaa.



### 3. a) Polvien nosto (keskivartalo)

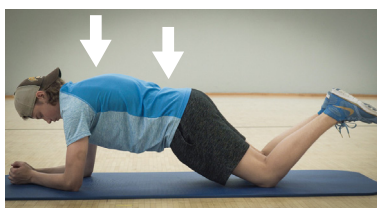
Käy konttausasentoon lattialle, aseta varpaat nenää kohti. Säilytä selässä pieni notko ja pyöristä lavan alue kevyesti. Nosta polvet hieman lattiasta ilmaan ja pysy asennossa 5:een laskien. Toista 8–12 kertaa.



#### TAI

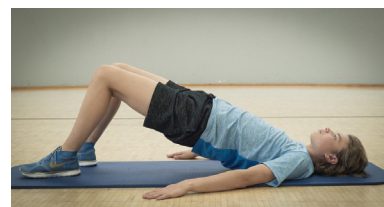
### b) Lankkupito (keskivartalo)

Asetu päinmakuulle kyynärnojaan ja nosta ylävartalo käsien varaan. Pidä yläselkä pyöristettynä lapojen välistä ja vatsalihakset tiukkana, selkäranka suorana. Pidä asento 20–30 s. Voit myös tehdä liikkeen polvet maassa. Toista 3 kertaa.



### 4. Lantion nosto (pakarat ja keskivartalo)

Käy selinmakuulle lattialle. Jännitä hieman vatsalihaksia, paina käsiä lattiaa vasten ja nosta lantio ylös. Laske rauhallisesti alas. Toista 8–12 kertaa.



### 5. Hyppy ylös (jalkalihakset)

Seiso pienessä haara-asennossa. Jousta polvista ja hyppää tasajalkaa ylös. Toista hyppyjä paikallaan tai eteen ponnistaen 10 kertaa. Huolehdi, että ponnistuksessa ja alastulossa polvet ja jalkaterät osoittavat samaan suuntaan.

