

# LIHASKUNTOHARJOITTELU / perusliikkeitä

## KESKIVARTALO

1. PÄÄN YLI VETO (selinmakuulla polvet koukussa painon vienti pään yli suorilla käsillä kohti lattiaa)
2. LANKKU (päinmakuulla kyynärnoja, rutista ensin maha irti lattiasta ja sitten suorista polvet)
3. RUTISTUS (selinmakuulla jalat ylhäällä, rutista hartiat irti maasta, kädet joko ristissä rinnalla tai pään takana)
4. VINORUTISTUS (sama lähtöasento, olkapään rutistus kohti vastakkaista polvea, joko samalle puolelle tai vaihdellen)
5. TEHOSTETTU VINORUTISTUS (selinmakuulla, vedä toinen polvi ylös kättä vasten, toinen jalka suorana irti maasta, toinen käsi niskan takana ja kurotus koukussa olevaan polveen)
6. VUORIKIPEILIJÄ (etunojapunnerrusasennossa polven veto kohti leukaa, joko vuorotellen tai sama jalka useamman kerran)
7. LANTIONNOSTO (selinmakuulla lantionnosto ylös ja rauhallisesti rullaten alas)
8. LINTUKOIRA (konttausasennossa ristikkäisen jalan ja käden hallittu ojennus suoraksi)
9. VARTALON KIERROT PÄINMAKUULLA (käden niskan taakse ja vuorotellen kyynärpään kallistus maahan)
10. PAINON KIERTO SUORIN KÄSIN YLÄKAUTTA ETEEN JA TAKAISIN
11. KILPIKONNA (selinmakuulla polvet ja kädet ylhäällä, saman puolen käden ja jalan vienti hallitusti kohti maata)
12. BUG (selinmakuulla kädet pään yläpuolella, käden ja jalan kurotus yhteen, voit tehdä myös ristikkäin)
13. KYLKILANKKU

## YLÄVARTALO

1. HAUISKÄÄNTÖ VASTAOTTEELLA (kämmenet eteenpäin)
2. HAUISKÄÄNTÖ MYÖTÄOTTEELLA (rystyset eteenpäin)
3. HAUISKÄÄNTÖ KÄSIPAINOILLA (peukalo ylöspäin)
4. OJENTAJAPUNNERRUS (kädet ylhäällä painon lasku niskaan ja takaisin)
5. PÄÄN YLI VETO (penkillä selinmakuulla painon lasku alas ja veto takaisin kyynärpää johtoisesti)
6. NYRKKEILY KÄSIPAINOILLA
7. PYSTYPUNNERRUS (painon nosto rintakehältä ylös, levytanko tai käsipainot)
8. TUETTU KULMASOUTU (käsi ja polvi nojaa penkkiin, toisella kädellä painon veto ylös)
9. PYSTYSOUTU (seisten painon veto ylös kyynärpäät yli olkapään tason)
10. VIPUNOSTO SELINMAKUULLA (kädet hieman koukussa, painojen lasku sivulle ja takaisin)
11. VIPUNOSTOT ETEEN, SIVULLE JA KIERTÄEN
12. PENKKIPUNNERRUS LEVYTANGOLLA (levytanko rintalastassa alaosaan, kyynärpäät hieman alaviistoon)
13. PENKKIPUNNERRUS KÄSIPAINOILLA (painon reuna koskee olkapäätä, yläasennossa painot yhteen)

## JALAT

1. ETUKYYKKY (paino rintakehällä)
2. MALJAKYYKKY (paino rintakehällä, kyykky kyynärpäät reisien väliin)
3. ASKELKYYKKY (pitkä askel eteen, takapolvi lähes maahan, muista säärikulma eli polvi ei varpaiden yli, voi tehdä edeten)
4. VARPAILLENOUSU (päkiä korokkeella tehostaa liikettä)
5. PENKILLENOUSU (vedä vapaan jalan polvi ylös)
6. TEHOSTETTU LANTIONNOSTO (levytanko tmv. lisäpainona lantiolla)
7. MAASTAVETO (PYSTYPUNNERRUKSELLA) (paino jalkojen välissä, veto ylös, kääntö rintakehälle ja tehostuksena työntö ylös)