

OPI KYKKÄMÄÄN

LiM Kalevi ja Tea Huhtinen

TEE KUTAKIN LIIKETTÄ ALKUVAIHEESSA 5-10 kertaa/5-10 sekuntia

LISÄMÄLLÄ TOISTOMÄÄRIÄ SAAT HARJOITUKSESTA JO YKSISTÄÄN TEHOKKAAN VOIMATREENIN
HARJOITTEIDEN TEKO TOIMII MYÖS HYVÄNÄ ALKUVERRYTTelynÄ VARSINAISEEN KYKKYTREENIIN, HARJOITUS "HERÄTTÄÄ"
KYKKYYN OSALLISTUVAT LIHAKSET
HUOMI, PIDÄ HUOLI ETTÄ POLVET LINJAUTUVAT VARPAIDEN YLI, KOITA LÖYTÄÄ ITSELLESI SOPIVA JALKOJEN LEVEYS
KYKKYHARJOITTEISSA KATSE AINA ETUVIISTOSSA, ÄLÄ KATSO YLÖS TAI ANNA KATSEEN KÄÄNTYÄ ALASPÄIN JALKOIHIIN



1. NOJAKYKKY: Pidä jalkoja ensin kapealla, levennä sitten hieman ja lopuksi maljakyykyn leveydelle, siirtele sitten painoa vuorotellen kantapäille ja jalkaterän ulkosyrjille



2. "HYVÄÄ HUOMENTA": Taita vartaloa hallitusti ja ryhdikkäästi eteen ja takaisin



3. KYKKY TAAKSE: Asetu n. 1-1 1/2 jalan mittaa irti seinästä ja tee kyykyn alkuvaihe koskettamalla takapuolella seinään



4. SIVUTTAISASKELLUS: Mene kyykkyy ja askella sivuittain, kuminauha tehostaa liikettä



5. JALAN LOITONNUKSET SIVULLE JA TAAKSE: Kuminauhalla tehostaen tai ilman



6. LANTIONNOSTO: Tehostus toinen jalka ylhäällä



7. SIVUKYKKY: Pidä jalkaterät riittävästi ulospäin, polvi kulkee varpaiden linjaa



8. "KEPPIKYKKY": Toinen käsi kiinni takaraivossa, toinen häntäluussa. Kyykkää vain niin alas että kosketus säilyy, usein lantio lähtee kääntymään eteen alavaiheessa



9. KYKKY TUELLA: Tavoitteena että uskallat "nojata" alkuvaiheessa taakse, voit liioitella takanojaa ja tuoda kyykyn takakautta ala-asentoon. Aloita ote lantion korkeudella, sitten voit koittaa kevennettyä "valakyykkyä" kädet ylempänä.



10. KEHONPAINOKYKKY: Pitämällä kädet edessä uskallat nojata taakse, paino hiukan jalkaterän ulkosyrjällä



11. MAASTAVETO: Tuo ylävaiheessa lantio korostetusti eteen, paino lähtee jalkojen välistä mahdollisimman läheltä vartalon keskilinjaa.



12. REIDEN LÄHENTÄJÄT, LOITONTAJAT: Purista polvia kyynärpäitä vasten, loitonna polvia käsiä vasten



13. MALJAKYKKY, ETUKYKKY: Nyt voit tehdä muutaman tehokkaan kyykkysarjan lisäpainoilla