

MAASTAVETO LEVYTANGOLLA



- 1 Asetu aluksi seiso-
maan haara-asentoon
levytangon viereen
jalat hartioiden levey-
dellä. Pidä katse
suoraan eteenpäin,
kyykisty ja tartu levy-
tankoon leveällä myö-
tätöteellä, pitäen pol-
vet lähellä tankoa.



OIKEA SUORITUSTAPA

- Käytä pakaroita apuna liikkeen teossa.

VÄLTÄ

- selän ojentumista liiaksi kaarelle



KOHDEALUEET

- selkä
- etureidet
- pakarot
- takareidet
- keskivartalo
- kyynärvarret
- hauikset

TASO

- keskitaso

HYÖDYT

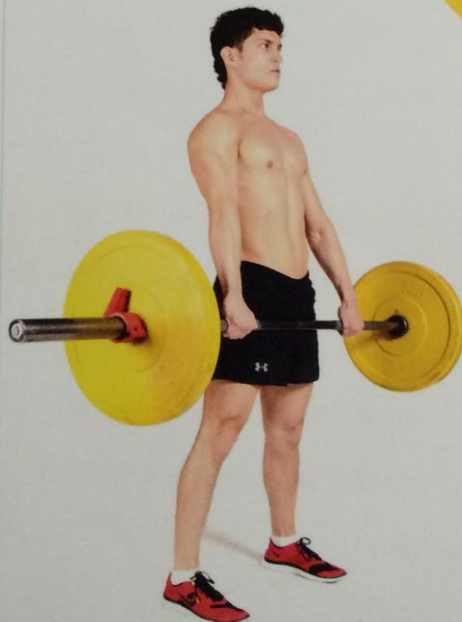
- Vahvistaa ylävar-
taloa ja kasvattaa
sen massaa

EI SUOSITELLA NILLE, JOILLA ON...

- Polvikipu

MUUNNELMAT

- **Helpompi:** käytä
hyvin kevyttä tan-
koa tai vain omaa
kehonpainoa.
- **Vaikeampi:**
tuota jalat lähem-
mäksi toisiaan,
jolloin liikerata
pitenee.



- 2 Ponnista kantapäillä ja kohottaudu pystyasentoon, pitäen tankoa edessäsi ojennetuin käsivarsin. Keskity pitämään selkä suorana koko liikkeen ajan.

- 3 Seiso täysin suorassa ja pidä tankoa edessäsi liikkeen yläasennossa. Laske sen jälkeen levytanko lattialle päinvastaisella liikkeellä. Tee 6–8 toistoa.

YLÄVARTALO: MAASTAVETO LEVYTANGOLLA



TEHOALUEET

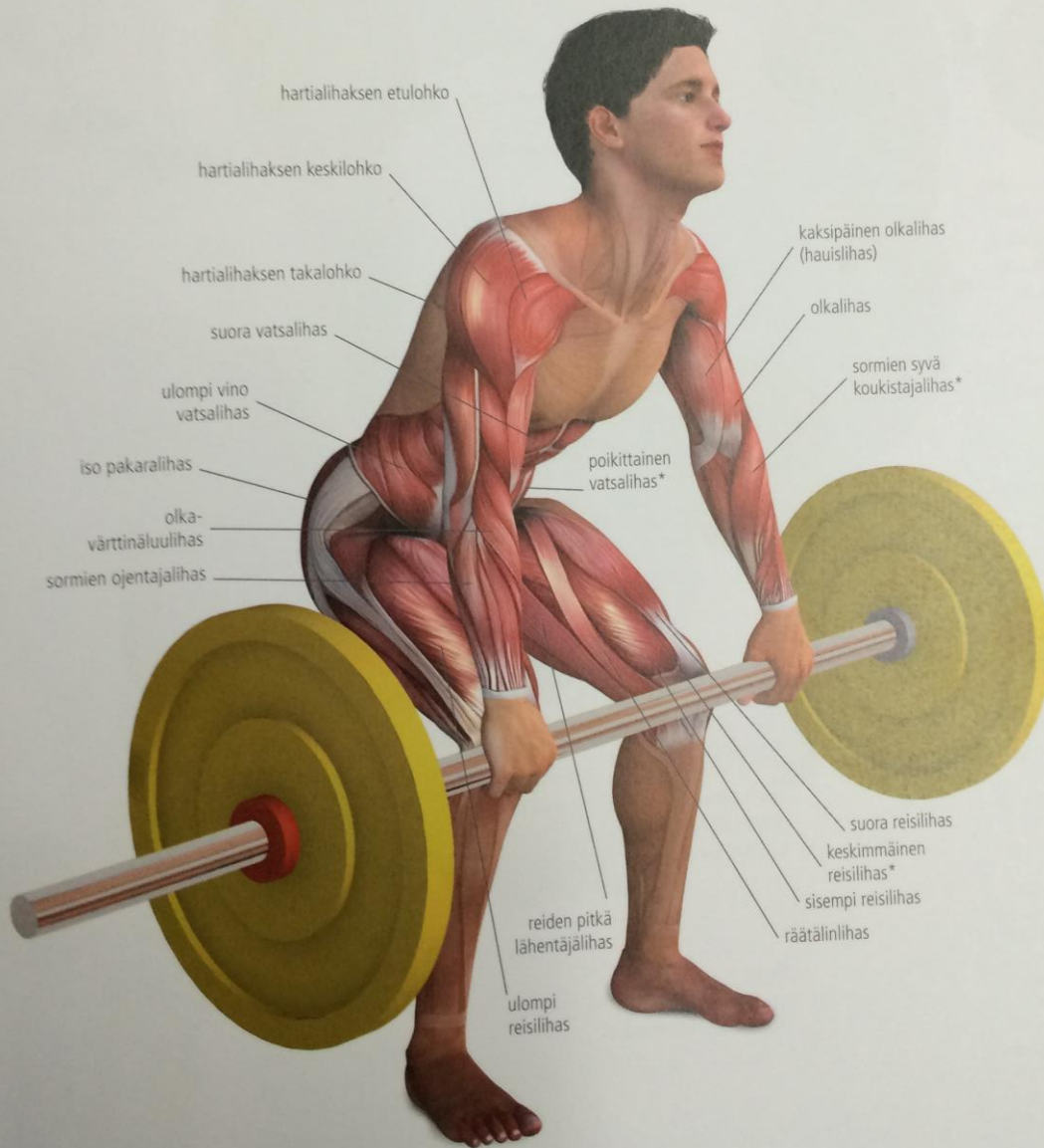
- selän ojentajalihas

SELITE

Musta teksti ilmaisee kohdelihaksia

Harmaa teksti ilmaisee muita työskenteleviä lihaksia

* ilmaisee syviä lihaksia



KULMASOUTU LEVYTANGOLLA



- 1 Asetu seisomaan jalat vierekkäin hartioiden levydellä polvet hieman koukussa.



- 2 Tartu levytankoon suunnilleen hartioiden levyisellä myötäotteella ja nosta tanko ilmaan.



KOHDEALUEET

- hartialihakset
- selkä

TASO

- keskitaso

HYÖDYT

- Vahvistaa hartioita, selkää ja käsivarsia

EI SUOSITELLA NIILLE, JOILLA ON...

- selkäongelmia

VALMENTAJAN VINKIT

- Hengitä ulos nostaussasi levytankoa ja hengitä sisään laskiessasi tankoa alkuasentoon.
- Pidä polvet hieman koukussa, aktivoiden pakarat ja takareidet.
- Valitse tähän harjoitukseen sellaiset painot, joita voit käsitellä helposti – raskaita painoja nostettaessa tekniikka helposti pettää, ja seurauksena voi olla selkävamma.

- 3 Kumarru vyötäröä taivuttaen eteenpäin, pitäen selän suorana, kunnes selkä on miltei lattian suuntainen. Levytankon tulee olla välittömästi edessäsi, niin että käsivarret ovat lattiaan ja ylävartaloon nähden kohtisuorassa. Tämä on alkuasento.



- 4 Nosta levytankoa ylävartaloa kohti. Käsivarret pysyvät lähellä kylkiä ja nousevat pystysuunnassa, kunnes kyynärpäät ovat suorassa kulmassa.

VÄLTÄ

- pään laskemista alas harjoitusta tehdessäsi

OIKEA SUORITUSTAPA

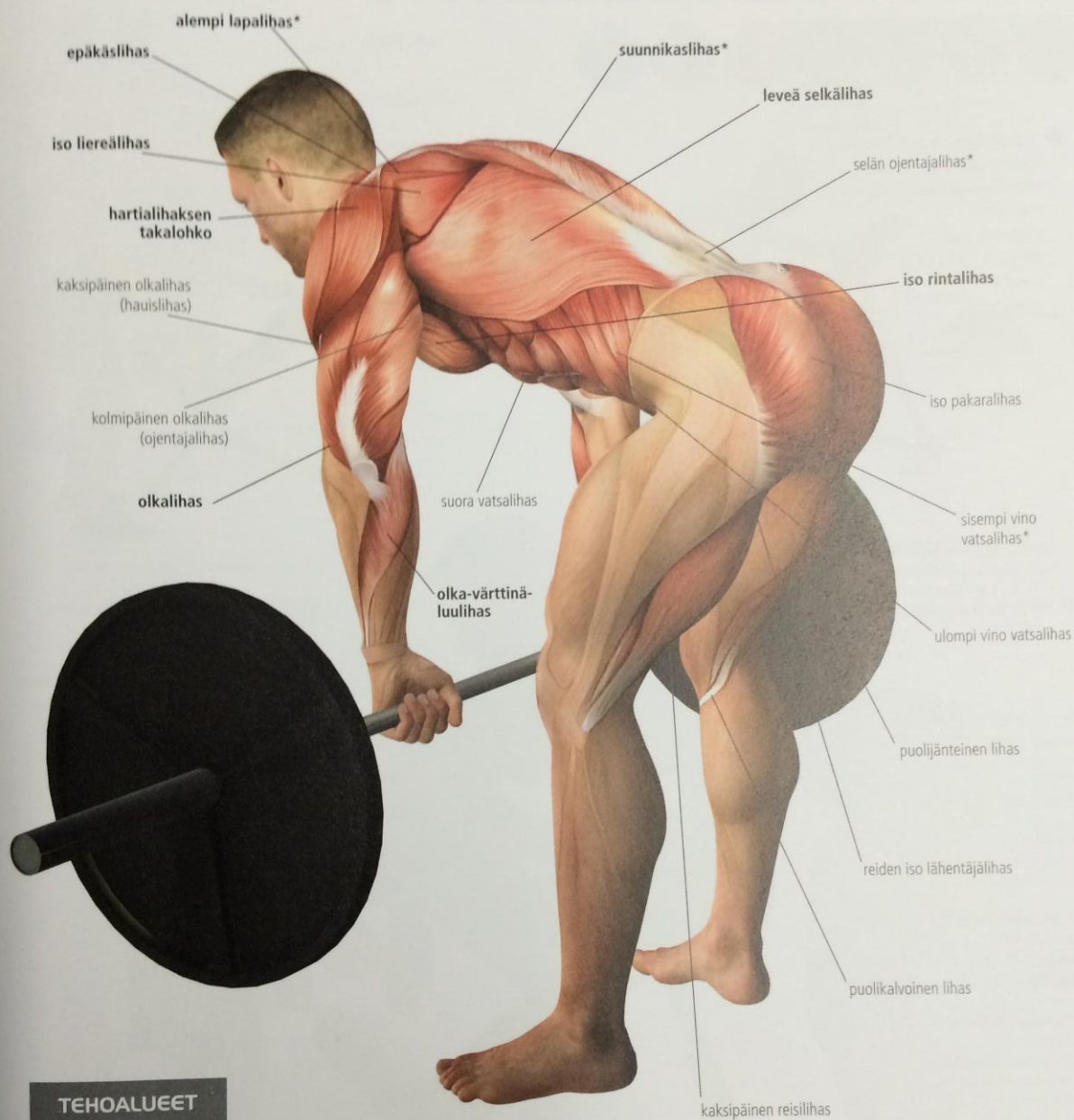
- Pidä ylävartalo vaakasuuntaisena koko harjoituksen ajan.



- 5 Laske levytanko hitaasti takaisin alkuasentoon. Toista liikettä.



YLÄVARTALO: KULMASOUTU LEVYTANGOLLA



TEHOALUEET

- alempi lapalihas
- epäkäsihihas
- hartialihaksen takalohko
- iso liereälihas
- iso rintalihas
- leveä selkälihas
- olkalihas
- olka-värttinäluulihas
- suunnikaslihas

SELITE

Musta teksti ilmaisee kohdelihaksia

Harmaa teksti ilmaisee muita työskenteleviä lihaksia

* ilmaisee syviä lihaksia

YHDEN KÄDEN KULMASOITU



1 Ota käsipaino vasaraotteella vasempaan käteen ja asetu seisomaan vinopenkin viereen haara-asentoon, jalat hartioiden leveyttä leveämmällä.



2 Nojaa eteenpäin ja ota oikealla kädellä vinopenkistä tukea. Selän tulee olla suorana ja polvet hieman koukussa. Vasemman käden kyynärpäähän tulee olla kyljen tuntu-massa.



OIKEA SUORITUSTAPA

- Älä laske rintakehää alas.
- Pidä lantio hieman taakse vedettynä ja selkä suorana.

VÄLTÄ

- kyynärpäähän viemistä rintakehästä pois päin
- käsipainon heilauttamista ylös

3 Nosta vasenta kyynärpäätä kattoon kohti.

4 Laske käsipaino alkusasentoon ja toista liikettä. Vaihda kättä ja toista liikkeen vaiheet pitäen käsipainoa oikeassa kädessä.

KOHDEALUEET

- keskiselkä

TASO

- keskitaso

HYÖDYT

- Vahvistaa hartioita ja selkää

EI SUOSITELLA NIILLE, JOILLA ON...

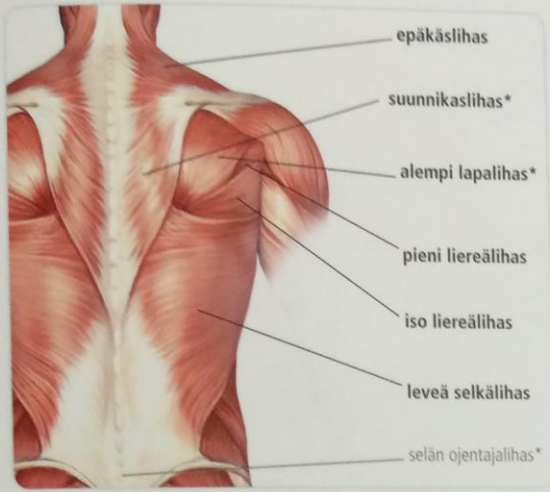
- selkäongelmia

VALMENTAJAN VINKIT

- Saat lisävakautta käyttämällä rannesiteitä.
- Pidä tukevaa käsivartta hieman koukussa.
- Rentouta leuka.



YLÄVARTALO: YHDEN KÄDEN KULMASOUTU



TEHOALUEET

- alempi lapalihas
- epäkäslihas
- hartialihaksen takalohko
- iso liereälihas
- iso rintalihas
- leveä selkälihas
- olkalihas
- olka-värttinäluulihas
- pieni liereälihas
- suunnikaslihas

SELITE

Musta teksti ilmaisee kohdelihaksia
Harmaa teksti ilmaisee muita työskenteleviä lihaksia
* ilmaisee syviä lihaksia



VETO PÄÄN YLI KÄSIPAINOLLA



- 1 Asetu suoralle penkille selinmakuulle pää tuettuna. Koukista jalat ja aseta jalkaterät hartioiden leveydellä koko pituudeltaan penkille antamaan alaselälle lisätukea.
- 2 Ota kevyt käsipaino käsiisi ja pidä sitä ojennetuin käsivarsin rintakehän yläpuolella.

OIKEA SUORITUSTAPA

- Koukista aina käsivarret tätä harjoitusta tehdessäsi.

VÄLTÄ

- käsipainon osumista päähän



KOHDEALUEET

- selkä
- etureidet
- pakarot
- takareidet
- keskivartalo
- kyynärvarret
- hauikset

TASO

- aloittelija

HYÖDYT

- Vahvistaa hartioita, rintaa ja käsivarsia

EI SUOSITELLA NIILLE, JOILLA ON...

- selkäongelmia
- olkapääongelmia

VALMENTAJAN VINKIT

- Älä vie käsipainoa liian kauas eteen. Alkuasento on suoraan rintakehän yläpuolella, eikä käsipainoa tule viedä yhtään pidemmälle.



MUUNNELMAT

Helpompi: käytä hyvin kevyttä käsipainoa.

Vaikeampi: asetu penkille poikkisuunnassa vain pää ja hartiat tuettuina (oikealla).



TEHOALUEET

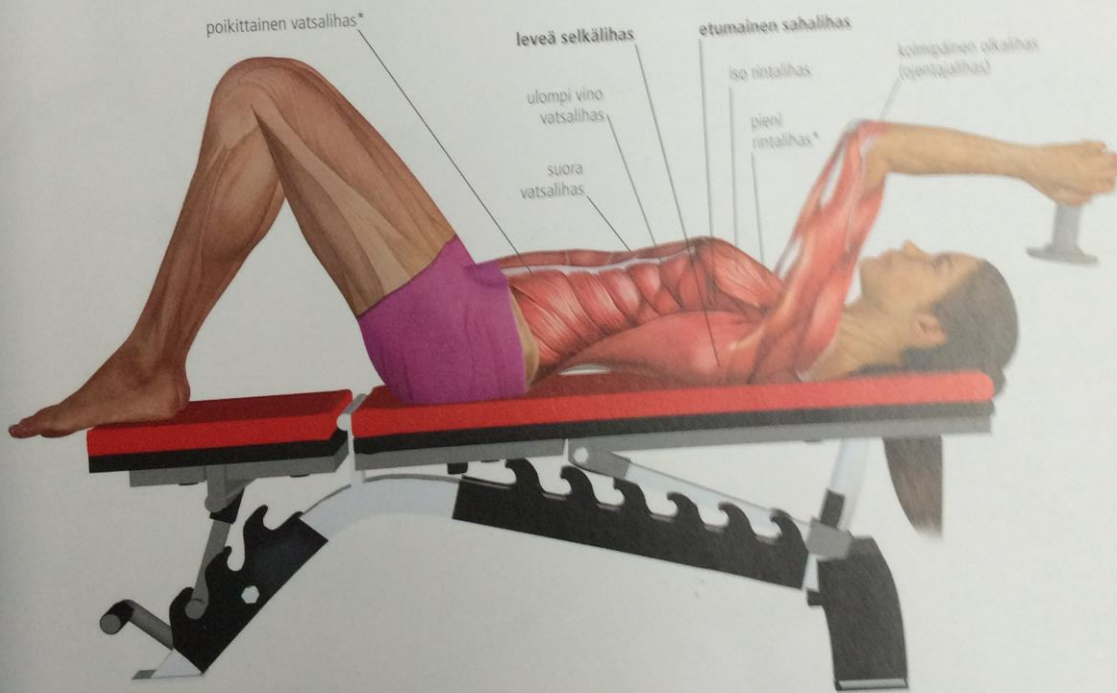
- etumainen sahalihäs
- leveä selkälihas

SELITE

Musta teksti ilmaisee kohdelihaksia
 Harmaa teksti ilmaisee muita työskenteleviä lihaksia
 * ilmaisee syviä lihaksia

YLÄVARTALO: VETO PÄÄN YLI KÄSIPAINOLLA

- 3 Laske käsipainoa hitaasti alas päähän taakse, liikuttaen vain olkapäitä ja pitäen käsivarret hieman koukussa. Tuo käsipaino takaisin alkuaasentoon ja toista liikettä 6-8 kertaa.



YLÄTALUJAVETO ETEEN



- 1 Käy aluksi ylä-
tallalaitteeseen
istumaan. Tartu
tankoon hieman
hartoiden leveyttä
leveämmällä myö-
täotteella.



- 2 Vedä tankoa alas
aivan rintakehän
yläpään kohdalle.



KOHDEALUEET

- selkä
- kyynärvarret
- haukset

TASO

- aloittelija

HYÖDYT

- Vahvistaa selkähakua ja kasvattaa niiden leveyttä

EI SUOSITELLA NIILLE, JOILLA ON...

- selkäongelmia

MUUNNELMAT

- **Helpompi:** käytä leveämpää otetta, jolloin liikerata lyhenee.
- **Vaikeampi:** kapeammalla otteella liikerata pitenee.



- 3 Ojenna käsi-
varret suoriksi
pään yläpuolelle
hallitulla liikkeel-
lä. Tee 8-10
toistoa.

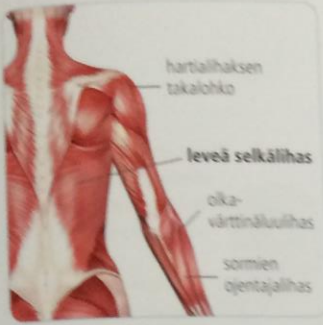
OIKEA SUORITUSIHM

- otu aina suorissa ja pidä selkä suorissa

VÄLTÄ

- tangon vetämistä näkö-
taakse

YLÄVARTALO: YLÄTALJAVETO ETEEN



TEHOALUEET

- leveä selkälihas

SELITE

Musta teksti ilmaisee kohdelihaksia
 Harmaa teksti ilmaisee muita työskenteleviä lihaksia
 * ilmaisee syviä lihaksia



LAPOJEN LIIKERATA



- Istu tai seiso pitäen niska, hartiat ja ylävartalo rennossa neutraalissa asennossa. Pidä leuka suorassa, katse suoraan eteen ja käsi-varret sivuilla.



OIKEA SUORITUSTAPA

- Liikuta olkapäitä tasaisen hallitusti.

VÄLTÄ

- ylävartalon liikuttamista

- Keskästä käsi-varren liian lyhyt-työ- ja kämmen-työ- osittain sisä-työ-
- Pyöritä olkapäitä eteenpäin ja takaisin la- roittamaan nivel- selkärangasta.



KOHDEALUEET

- hartiat
- lavanseutu
- niska

TASO

- aloittelija

HYÖDYT

- Parantaa liikerataa
- Rentouttaa niskan, hartioiden, rinnan ja yläselän lihasten jäykkyyttä
- Vakauttaa lapoja

EI SUOSITELLA NIILLE, JOILLA ON...

- olkapääongelmia

- Laske olkapäitä alas-päin ja jatka lapojen puristamista yhteen.
- Laske olkapäät alas neutraaliin alkuasen- toon.
- Toista liikettä kolme kertaa.



YLÄVARTALO: LAPOJEN LIIKERATA

4 Pyöritä olkapäitä taaksepäin ja hieman ylös, puristaen lapoja yhteen.



5 Pyöritä olkapäitä alas- ja taaksepäin.



TEHOALUEET

epäkäslihas

SELITE

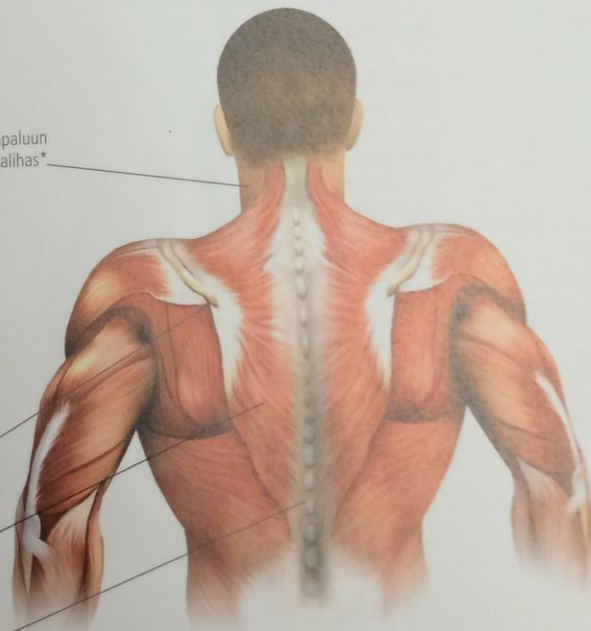
Mustasta tekstistä ilmasee ohjeltiliaksia
Punaisesta tekstistä ilmasee muita koskenteleviä liiaksia
Valkoisesta tekstistä ilmasee syviä liiaksia

lapaluun kohottajalihas*

lapaluu

epäkäslihas

selän ojentajalihas*



SOUTU KAHVAKUULALLA VUOROKÄSIN



- 1 Asetu seisomaan suoraan, jalat hartioiden leveydellä. Pidä vartalosi etupuolella molemmissa käsissä kahvakuulia myötäotteella. Kumaru vyötäröä taivuttaen hieman eteenpäin, pitäen selän suorana.



- 2 Koukista vasenta kyynärpäätä, vedä vasenta kättä ylös vatsaa kohti ja laske sitten käsi takaisin alas.



OIKEA SUORITUSTAPA

- Pidä selkä suorana harjoituksen ajan.

VÄLTÄ

- keskivartalon kiertoa

KOHDEALUEET

- keskiselkä
- hauikset

TASO

- aloittelija

HYÖDYT

- Vahvistaa keskiselkää

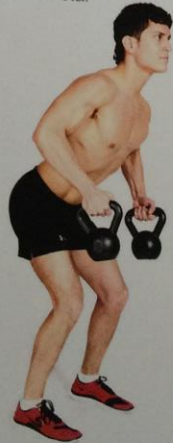
EI SUOSITELLA NIILLE, JOILLA ON...

- selkäkipuja

MUUNNELMAT

Helpompi: nosta molempia käsivarsia samaan aikaan (alla).

Vaikeampi: saat liikkeestä haastavamman nostamalla toisen jalan irti lattiasta.



- 3 Vedä seuraavaksi oikeaa kättä ylöspäin ja laske se takaisin alas. Tee 8-10 toistoa kummallakin kädellä.



YLÄVARTALO: SOUTU KAHVAKUULALLA VUOROKÄSIN

TEHOALUEET

- epäkäslihas
- leveä selkälihas
- monihalkoinen lihas
- selän ojentajalihas
- suunnikaslihas

SELITE

Musta teksti ilmaisee kohdelihaksia

Harmaa teksti ilmaisee muita työskenteleviä lihaksia

* ilmaisee syviä lihaksia

