

KULMASOUTU KAHVAKUULILLA VUOROKÄSIN



1 Käy lattialle punnerrusasentoon kahvakuula kummassakin kädessä.



OIKEA SUORITUSTAPA

- Pidä keskivartalo vakaana ja suorana.

VÄLTÄ

- painon pudottamista tai runnomista lattiaan

2 Pidä jalat varpaiden varassa ja keskivartalo vakaana ja suorana, ja vedä oikeassa kädessä olevaa kahvakuulaa ylös rintaa kohti, suoristaen samalla vasemman käsivarren ja painamalla vasemman käden kahvakuulaa lattiaan.



KOHDEALUEET

- keskiselkä
- vatsalihakset
- haikaset
- rinta
- ojentajat

TASO

- edistynyt

HYÖDYT

- Vahvistaa keskiselkää

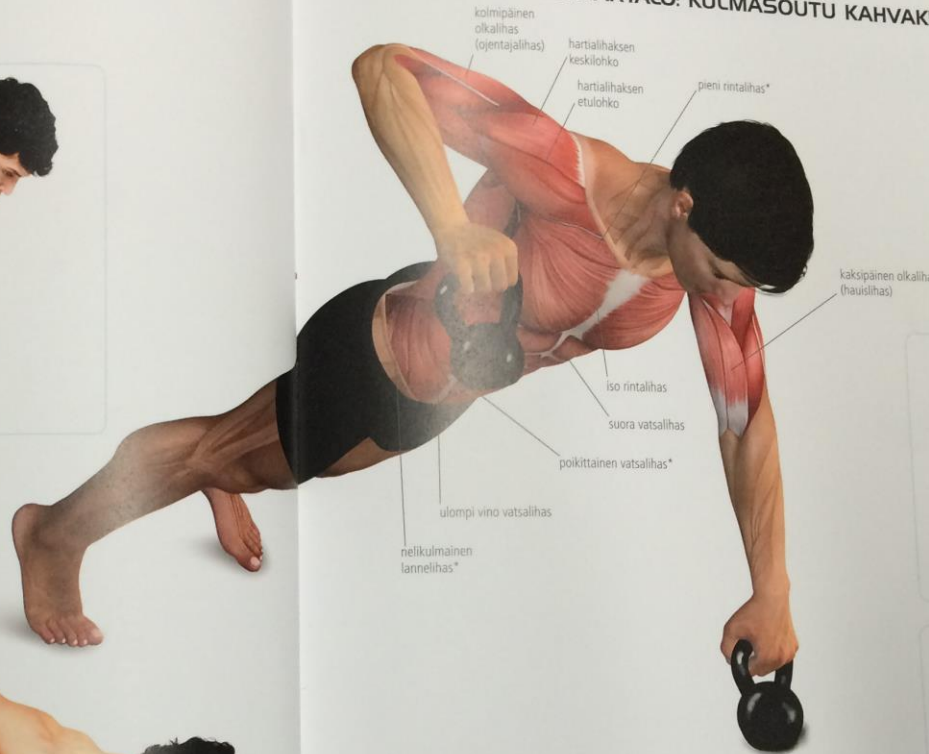
EI SUOSITELLA NIILLE, JOILLA ON...

- selkä- tai olkapääongelmia

VALMENTAJAN VINKIT

- Paina toista kahvakuulaa voimakkaasti alaspäin, kun yrität painaa sitä lattialta läpi. Pyri minimoimaan kiertävää liikettä, kun vedät toista kahvakuulaa kylkiluta kohti.

YLÄVARTALO: KULMASOUTU KAHVAKUULILLA VUOROKÄSIN



TEHOALUEET

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

SELITE

Musta teksti ilmaisee kohdelihaksia

Harmaa teksti ilmaisee muita työkänteleviä lihaksia
* ilmaisee syviä lihaksia



MUUNNELMAT

Helpompi: tee soutu liikettä vain yhdellä kahvakuulalla, pitäen tyhjän käden kämmenellä lattiaan painettuna. Vaihda kättä 10 toiston jälkeen.

Vaikeampi: saat liikkeestä haastavamman nostamalla toisen jalan irti lattiasta (alla).



3 Laska oikea käsivarsi alas ja toista sama liike vasemmalla kädellä. Tee 8–10 toistoa kummallakin kädellä.



SOUTULIIKE VINOPENKISSÄ



1 Ota käsipaino kumpaankin käteen ja asetu hajareisoin vino-penkin päälle, kasvat penkkiin päin.

2 Nojaa eteenpäin ja aseta käsipainot varovasti penkille.



3 Pidä käsipainoja vasaraotteessa käm-menet toisinsa päin ja siirrä käsipainoja sivulle pois penkin päältä, laskien samal-la vartaloa varovasti alaspäin, kunnes rinta lepää penkkiä vasten.

4 Pidä kyynärpäät lähellä kylkiä ja kohota niitä kohti kattoa, jolloin käsipainot nous-sevat ylöspäin.



5 Laske käsipainot alas ja toista liikettä.

KOHDEALUEET

- selkä
- hartiat

TASO

- edistyneyt

HYÖDYT

- Kasvattaa ylävartalon voimaa ja lihasmassaa

EI SUOSITELLA NIILLE, JOILLA ON...

- olkapääkipu

VALMENTAJAN VINKIT

- Kun käytät alku-asentoon, laske ensin lantio ja sen jälkeen vartalo penkille ja aseta rinta käsipainojen yläpuolelle.
- Varmista selkäsi ja olkapäätäsi päät-tämällä varovasti käsipainot putou-maan harjoituksen jälkeen.

OIKEA SUORITUSTAPA

- Pidä rinta koholla koko harjoituksen ajan.
- Pidä päkiät tukevasti lattiassa.

VÄLTÄ

- tämän harjoituksen tekemistä kiireellä
- käsipainojen heilauttamista ylös
- niskan ja leuan jännittämistä
- liukumista alas pitkin penkkiä harjoitusta tehdessäsi

YLÄVARTALO: SOUTULIIKE VINOPENKISSÄ

TEHOALUEET

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



epäkäslihas

alempi lapalihas*

pieni liereälihas

suunnikaslihas*

iso liereälihas

leveä selkälihas

MUUNNELMA

Yhtä vaikeaa: seuraa vino-penkissä tehtävän soutu-liikkeen ohjeita muuten, mutta pidä käsipainoista otteella, jos-sa kämmenet osoittavat taaksepäin.



hartialihaksen takalohko

olkalihas

kolmipäinen olkalihas (ojentajalihas)

iso rintalihas

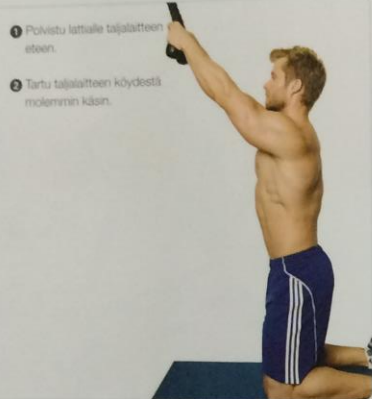
kaksipäinen olkalihas (hausulihas)

olka-värttinäluulihas

SELITE

Musta teksti ilmaisee kohde-alueita.
Harmaa teksti ilmaisee muita työkänteleviä lihaksia.
* ilmaisee syviä lihaksia.

KÖYDEN ALASVETO TALJASSA



- 1 Poivistu lattialle taljalaitteen eteen.
- 2 Tartu taljalaitteen köydestä molemmiin käsiin.



- 3 Kumarru vyötäröä taivuttaen eteenpäin, vedä taljaa alaspäin ja aseta ranheet päätä vasten.
- 4 Koukista lonkkia niin, että taljalaitteen vastus nostaa ylävartaloa ylöspäin, jolloin selkäranka yliojentuu.



- 5 Pidä lonkat paikallaan ja koukista vyötäröä, jolloin kyynärpäät liikkuvat kohti reisien keskikohtaa. Palaa alkuasentoon ja toista liikettä.

KOHDEALUEET

- ylävatsan lihaksat
- vintit vatsalihakset

TASO

- keskitalo

HYÖDYT

- Kehittää selän voimaa ja notkautta

EI SUOSITELLA NIILLE, JOILLA ON...

- selkikipuja

VALMENTAJAN VINKIT

- Älä pidättäile hengitystä. Päätettä ilma kaukoista ja vedä lyhyitä henkilyksiä tarpeen mukaan.
- Vältä liikkeen suorittamista kätönsien voimalla.

OIKEA SUORITUSTAPA

- Keskity vatsalihasten käyttöön.

VÄLTÄ

- lonkkien siirtymistä liikkeen alkuun

YLÄVARTALO: KÖYDEN ALASVETO TALJASSA

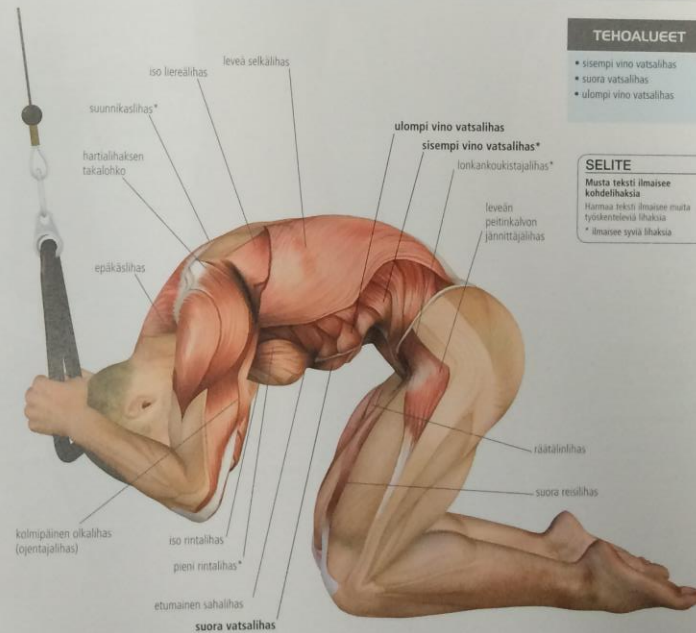
MUUNNELMA

Yhtä vaikeaa: tee vaiheet 1–4, ja kun sen jälkeen kumarut vyötäröstä eteenpäin, käänny toiselle puolelle siirtäen kyynärpään kohti vastakkaisen reiden keskikohtaa.



MUUNNELMA

Vaikeampi: noudata edellisiä ohjeita, mutta vie käänne syvemmälle, pyrkien tuomaan kyynärpään vastakkaiseen polveen.



TEHOALUEET

- sisempi vino vatsalihas
- suora vatsalihas
- ulompi vino vatsalihas

SELITE

Musta teksti ilmaisee kohdelihaksia

Harmaa teksti ilmaisee muita työskenteleviä lihaksia
* ilmaisee syviä lihaksia

LEUANVETO KAPEALLA VASTAOTTEELLA



OIKEA SUORITUSTAPA

- Tee suoritus aina likeradan päästä päähän.

VÄLTÄ

- kehonpainon laskemista alas äkillisesti

KOHDEALUEET

- alaselkä
- kyynärvarret
- hankiiset

TASO

- keskitaso

HYÖDYT

- Vähentää selkätuhoja ja kasvattaa niiden leveyttä

MUUNNELMAT

- **Helpompia:** pyydä avustajaa kannattelemaan jalkojesi painoa.
- **Vaikeampia:** saat lisävastusta pitämällä käsipainoa säärin välissä.



1 Tirtu leuanvetoasentoon joko lattialla tai korokkeella seisten. Ota tangosta kapea vastate ja käy rokkurinaan ojentettuihin käsivarsiin.

2 Risti jalkasi nilkoista ja vedä itsesi ylös.



3 Kun olet saanut leuan mahdollisimman lähelle tankoa, laskeudu takaisin ojentamalla käsivarret. Toista 8–10 kertaa.

YLÄVARTALO: LEUANVETO KAPEALLA VASTAOTTEELLA

TEHOALUEET

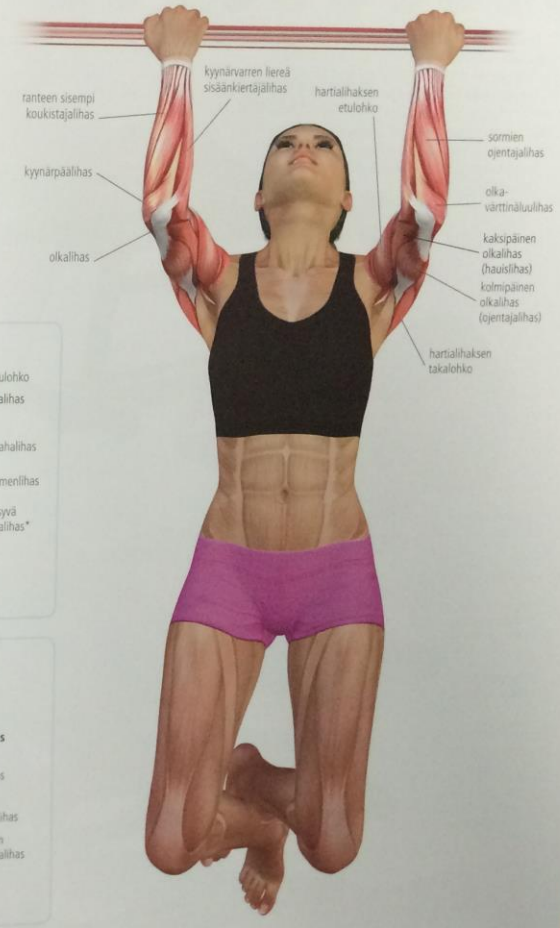
- kaksipäinen olkalihäs (hausilihas)
- leveä selkälihas

SELITE

Musta teksti ilmaisee kohdelihaksia

Harmia teksti ilmaisee muita työskenteleviä lihaksia

* ilmaisee syvä lihaksia



SELÄN YLIOJENNUS SUORALLA PENKILLÄ



- 1 Asetu makaamaan mahalleen suoralle penkille, rintalasta penkin reunan tasalla. Rintakehän yläosan ja pään tulee olla penkin reunan ulkopuolella.
- 2 Koukista jalvoja ja ota niillä tukeva ote penkin alapuolelta, jotta pääset vakaaseen alkusasentoon. Asetä kädet pään sivuille koskettamaan sormenpäillä korvia.



OIKEA SUORITUSTAPA

- Pidä pakarat ja reidet aktiivituina koko tämän harjoituksen ajan.
- Alavartalon tulisi pysyä tiukkana liikkeen kaikissa vaiheissa.
- Pidä pää neutraalissa asennossa.

KOHDEALUEET

- alaselkä

TASO

- keskitaso

HYÖDYT

- Kehittää keskivartalon voimaa ja nopeatua

EI SUOSITELLA NIILLE, JOILLA ON...

- selkäkipuja

VALMENTAJAN VINKIT

- Käytä kankia, jolla on tukeva ote penkin alapuolelta.

VÄLTÄ

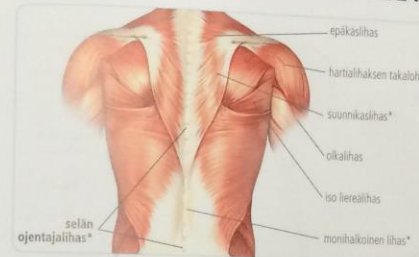
- olkapäiden kohottamista
- lonkka- ja reiden lihasten kohottamista penkistä



- 3 Pidä käsivarret koukussa ja kyynärpäät sivuille suunnattuina ja kohota ylävartaloa irti penkistä noin 20–30 cm.

- 4 Laske ylävartalo takaisin alkusasentoon hitaasti ja varovasti. Toista 8–10 kertaa.

YLÄVARTALO: SELÄN YLIOJENNUS SUORALLA PENKILLÄ



TEHOALUEET

- iso pakaralihas
- reiden iso lähentäjälihas
- selän ojentajailias

SELITE

Musta teksti ilmaisee kohdehahasia

Harmaa teksti ilmaisee muita työskenteleviä lihaksia

* ilmaisee syviä lihaksia



YLÄVARTALON KIERTO SELKÄ VAAKATASOSSA



- 1 Asetu jumppapallon päälle mahalleen, napa keskellä palloa. Ojenna jalat taakse, tukeutuen varpaiden varaan.
- 2 Laita kädet pään taakse, kyynärpäät sivulle esittäen.



- OIKEA SUORITUSTAPA**
- Pidä varpaat tukevasti lattiasa.
 - Pidä käsivarsia sivuilla vartaloon nähden suorassa kulmassa, kyynärpäät koukussa.
 - Levittämällä jalkoja saat lisää vakautta.

- VÄLTÄ**
- lonkkien siirtymistä ylävartalon kiertäessä — pidä lonkat palloon nähden suorassa koko liikkeen ajan

- 3 Ojenna selkä ja kohota rintaa pallosta pois päin, ja kierrä ylävartaletta oikealle.
- 4 Säilytä asento viisi sekuntia ja laske sen jälkeen rinta ja olkapäät takaisin alkuasentoon.



KOHDEALUEET

- vinct vatsalihakset
- selkä

TASO

- edistynyt

HYÖDYT

- vahvistaa selkälihaksia
- vahvistaa vinct vatsalihaksia

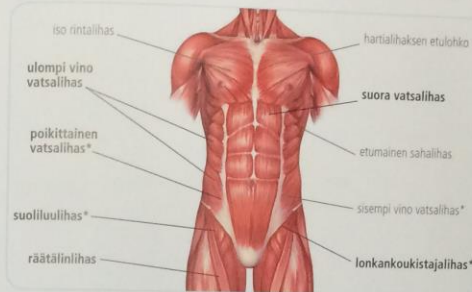
EI SUOSITELLA NIILLE, JOILLA ON...

- niskatongelma
- aivotärähdys

- 5 Toista liike ojentamalla selkä ja kiertämällä ylävartaletta tätä kertaa vasemmalle. Toista liikettä kolme kertaa molempiin suuntiin.



YLÄVARTALO: YLÄVARTALON KIERTO SELKÄ VAAKATASOSSA

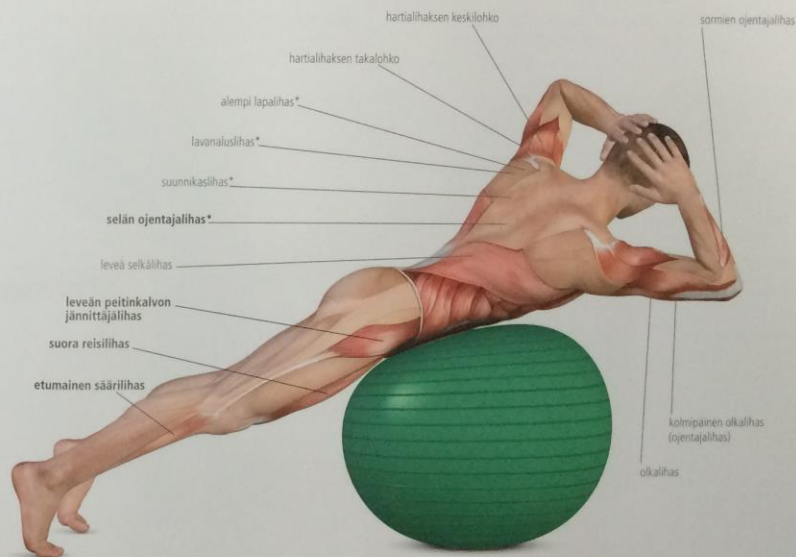


TEHOALUEET

- etumainen säärihihas
- leveän peitinkalvon jännittäjälihas
- lonkankoukistajalihas
- poikittainen vatsalihas
- räätälihihas
- selän ojentajalihas
- suoliluuhihas
- suora reisilihas
- suora vatsalihas
- ulompi vino vatsalihas

SELITE

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



PENKKIPUNNERRUS



1 Asetu penkille selinmakuulle, ota levytangosta hartioiden levyinen myötäote ja nosta tanko telineestä.



2 Laske levytanko hitaasti ja hallitusti rintakohalle rinnan keskilinjalle, hengittäen samalla sisään.

KOHDEALUEET

- rintalihakset
- hartialihasten etulohko
- olkapäät
- vatsalihakset
- yläselkä

TASO

- keskitaso

HYÖDYT

- Vahvistaa rintalihaksia ja kasvattaa niiden lihaskuormitusta.

EI SUOSITELLA NILLE, JOILLA ON...

- rannepöytä
- olkapääkipu
- selkärangankipu

VALMENTAJAN VINKIT

- Vältä kääntämisen ylikuormitusta liikkeen yläasennossa, jotta supistuvat lihakset pysyvät kuormittamina.



3 Punnerra levytankoa ylöspäin kunnes käsivarret ovat ojennuksessa hengittäen samalla ulos, ja laske sitten tanko takaisin rinnalle. Tee 6-8 toistoa.

YLÄVARTALO: PENKKIPUNNERRUS



- epäkäsihas
- ylempi lapalihas*
- pieni liereälihas
- alempi lapalihas*
- iso liereälihas
- kolmipäinen olkalihas
- oikalihas (oientajalihas)
- leveä selkälihas

hartialihaksen etulohko

iso rintalihas

pieni rintalihas*

- ulompi vino vatsalihas
- suora vatsalihas
- sisempi vino vatsalihas*
- poikittainen vatsalihas*

TEHOALUEET

- hartialihaksen etulohko
- iso rintalihas
- pieni rintalihas

SELITE

Musta teksti ilmaisee kohdehankkia
Harmaa teksti ilmaisee muita työskenteleviä lihaksia
* Ilmaisee syviä lihaksia

MUUNNELMAT

Helpompi: käytä hyvin kevyttä tankoa tai vain omaa kehonpainoa.

Valkeampi: vaihtele otteleveyttä. Kapeampi ote (alla) nostaa harjoituksen vaikeustasoa tekemällä siitä raskaamman.



pieni rintalihas*

hartialihaksen etulohko

iso rintalihas

kaksipäinen olkalihas (hauslihas)

poikittainen vatsalihas*

suora vatsalihas

kolmipäinen olkalihas (oientajalihas)

ETUNOJAPUNNERRUS PILATESRULLALLA



0 Pidä vatskella ja selällä painoa ja eteen pöydän alla kädet painonkannettuna, sormet eteenpäin sivussa. Nouaa parantamiseksi suoraa painoa ja suoraa painoa.



OIKEA SUORUSTAPA

- Pyri liikkumaan hitaasti ja tarkasti.
- Muutosta suoran linjan harjoitusta liikkeen, hitaasti ja tarkasti.
- Jos on vaikea, voit käyttää apuna omaa painoa.



0 Pidä lonkat oikeiden tavalla. Painonnieta oikea ja toisen kättä kynnästä ja laske rinta painonkannettuna. Pyri liikkumaan hitaasti ja tarkasti.

KORKEUDET

- Keskivaikeus
- Keskivaikeus
- Keskivaikeus

TASO

- Keskivaikeus

HYÖDYT

- Parantaa keuhkojen toimintaa
- Parantaa verenkiertoa
- Parantaa lihasten toimintaa

ESIMERKKEJÄ

- Keskivaikeus
- Keskivaikeus

VALTA

- Kehäliikkeen harjoitus
- Kehäliikkeen harjoitus
- Kehäliikkeen harjoitus

YLÄVARTALO. ETUNOJAPUNNERRUS PILATESRULLALLA

0 Pidä alavartalon painonkannettuna ja suoraa painoa ja suoraa painoa. Tässä liikkeessä on suora ja hitaasti suora.



TEHOAIKUEET

- Keskivaikeus
- Keskivaikeus
- Keskivaikeus

TEHOAIKUEET

- Keskivaikeus
- Keskivaikeus
- Keskivaikeus

TEHOAIKUEET

- Keskivaikeus
- Keskivaikeus
- Keskivaikeus

TEHOAIKUEET

- Keskivaikeus
- Keskivaikeus
- Keskivaikeus

TEHOAIKUEET

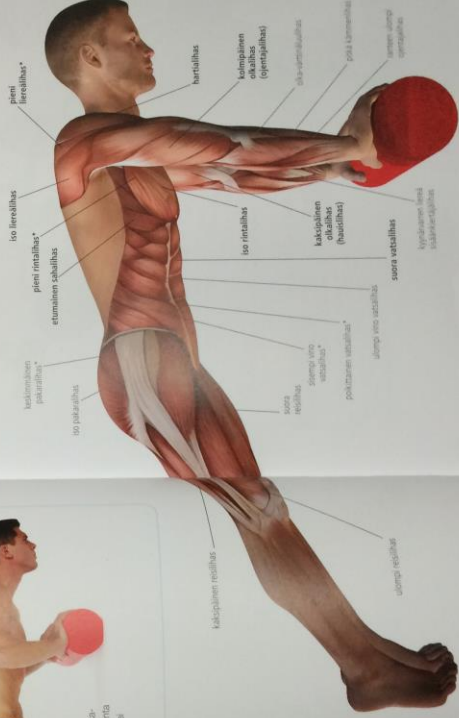
- Keskivaikeus
- Keskivaikeus
- Keskivaikeus

TEHOAIKUEET

- Keskivaikeus
- Keskivaikeus
- Keskivaikeus

SELITE

Maahan kytkeytyminen ja suoraa painoa ja suoraa painoa.



iso kättiläinen

pieni kättiläinen*

etumainen kättiläinen

iso kättiläinen

pieni kättiläinen*

hantalihas

kaikupään alakas (epiglottilaksi)

kaikupään yläkas

iso kättiläinen

pieni kättiläinen*

kaikupään yläkas

kaikupään alakas (epiglottilaksi)

iso kättiläinen

pieni kättiläinen*

hantalihas

kaikupään yläkas

kaikupään alakas (epiglottilaksi)

iso kättiläinen

pieni kättiläinen*

hantalihas

kaikupään yläkas

kaikupään alakas (epiglottilaksi)

iso kättiläinen

pieni kättiläinen*

hantalihas

kaikupään yläkas

kaikupään alakas (epiglottilaksi)

iso kättiläinen

pieni kättiläinen*

hantalihas

kaikupään yläkas

kaikupään alakas (epiglottilaksi)

iso kättiläinen

pieni kättiläinen*

hantalihas

kaikupään yläkas

kaikupään alakas (epiglottilaksi)

iso kättiläinen

pieni kättiläinen*

hantalihas

kaikupään yläkas

kaikupään alakas (epiglottilaksi)

iso kättiläinen

pieni kättiläinen*

hantalihas

kaikupään yläkas

kaikupään alakas (epiglottilaksi)

iso kättiläinen

pieni kättiläinen*

hantalihas

kaikupään yläkas

kaikupään alakas (epiglottilaksi)

iso kättiläinen

pieni kättiläinen*

hantalihas

kaikupään yläkas

kaikupään alakas (epiglottilaksi)

iso kättiläinen

pieni kättiläinen*

hantalihas

kaikupään yläkas

kaikupään alakas (epiglottilaksi)

iso kättiläinen

pieni kättiläinen*

hantalihas

kaikupään yläkas

kaikupään alakas (epiglottilaksi)

iso kättiläinen

pieni kättiläinen*

hantalihas

kaikupään yläkas

kaikupään alakas (epiglottilaksi)

iso kättiläinen

pieni kättiläinen*

VIPUNOSTO KÄSIPAINOILLA VINOPENKISSÄ



1 Ota käsipaino vasaraotteella kumpaankin käteen ja istuudu vinopenkille. Olkapäät samassa linjassa lonkkien kanssa. Aseta käsipainot reisien päälle.



2 Nojaa taaksepäin tukeutuen vinopenkkiin ja jaloilla avuksi ponnistaen nosta käsipainot olkapäiden korkeudelle pitäen kyynärpäät kytkien tuntumassa.
3 Nosta käsipainot rinnan yläpuolelle. Tässä asennossa kämmenet ovat toisiansa päin.



4 Pidä selkäranka neutraalissa asennossa ja laita jalaterät koko pituudeltaan lattiaan vasten. Nosta käsipainoja rinnan yläpuolelle, kunnes käsivarret ovat miltei suorina, kyynärpäät vain hieman koukussa.

KOHDEALUEET

- rinnan keskiosan lihaksat

TASO

- keskitaso

HYÖDYT

- Vahvistaa ylävartalon ja kasvattaa sen massaa

EI SUOSITELLA NILLE, JOILLA ON...

- olkapääongelmaa

VALMENTAJAN VINKIT

- Alkuaan mentoosi ponnista jaloilla avuksi.
- Pidä ote tukevana ja olkavarret osaksi haukkeitä että ojentajat supistettuna.

OIKEA SUORITUSTAPA

- Kohota rintaa ja rintakehää käsipainojen laskessa.
- Pidä selkäranka ja olkapäät samassa asennossa palauttaaksesi alkuaan.
- Kun pääset liikkeen ala-asentoon, olkavarsien tulee olla vaakatasossa penkin tasalla.

VÄLTÄ

- pään tai louan viemistä eteenpäin tai irti penkistä
- olkapäiden kohottamista
- kyynärpäiden liiallista koukistamista laskuessa käsipainoja tai liiallista suoristamista nostaessasi painoja

YLÄVARTALO: VIPUNOSTO KÄSIPAINOILLA VINOPENKISSÄ



5 Vie käsivarsia sivulle ja alas, kunnes kädet ovat juuri rinnan tasaa alempana. Palaa alkuaan tuomalla käsipainot takaisin samaa rataa kuin niitä laskuessa.



hartialihaksen takalohko

lavanaluu*

SELITE

Musta teksti ilmaisee kohdeihaksia

Harma teksti ilmaisee muita työskenteleviä lihaksia

* ilmaisee syvä lihaksia



iso rintalihas

hartialihaksen etulohko

olkalihas

olka- ja rinnan välialluus

kaksipäinen olkalihaks (hauislihas)

kolmipäinen olkalihaks (ojentajalihas)

korppiliikkeen olkaluu*

etumainen sählälihas

ranteen ulompi ojentajalihas

ranteen ulompi koukistajalihas

sormien syvä koukistajalihas*

sormien ojentajalihas

suora vatsalihas

TEHOALUEET

- hartialihaksen etulohko
- hartialihaksen takalohko
- iso rintalihas
- kaksipäinen olkalihaks (hauislihas)
- korppiliikkeen olkaluu*

VIPULIIKE RISTIKKÄISTALJASSA



1 Asetu seisomaan kahden ylätalon väliin. Ota kumpaankin käteen tällan kahva myötäpäivään, yksi käsi kerrallaan.



2 Asetu keskelle talojen puoliväliin.

3 Ota täysi askel taaksepäin ja tuo kädet kohti reisiä.



OIKEA SUORITUSTAPA

- Pyri symmetriseen liikkeeseen tuodessasi kädet eteen – niiden tulisi päätyä vastakkain.
- Pidä käsivarret kokonaan ojennettuina koko liikkeen ajan.



4 Astu eteenpäin ja aloita harjoituksen tekeminen. Tässä vaiheessa kädet ovat vastakkain hieman rinnan alapuolella. Siirrä toinen jalka eteen ja kytkästy hieman eteenpäin, siirtäen painon etujalalle.



5 Ojenna käsivarsia taaksepäin ja sivulle kunnes tunnet lievän venytyksen rinnassa.

VÄLTI

- liikkuvan ojentamista – jalka ei saa liikkua – jalka liikkeen aikana putoaa käsi ja sekoittuu, eli ota kiinni käsivarsien välistä.

KOHDEALUEET

- rintavarsien yläosa
- hartialihakset

TASO

- alku- ja loppuvaihe

HYÖDYT

- vahvistaa hartioita ja rinta-

EI SUOSITELLA NILLE, JOILLA ON...

- olkapäävaurioita

VALMENTAJAN VINKIT

- aloita harjoitus pienellä, kunnes löydät sopivan painon ja tehon. Käsittele kädet ensin vahvoista liikkeistä ja siirrä sitten voimaa sivulle.
- Jos tunnet kipua tai epämukautta, tarkista asento. Tämä harjoitus on tarkoitettu keuhkojen ja sydämen vahvistamiseen.

YLÄVARTALO: VIPULIIKE RISTIKKÄISTALJASSA

TEHOALUEET

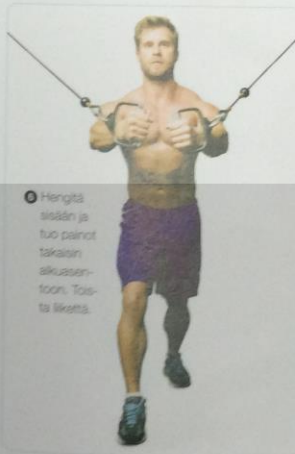
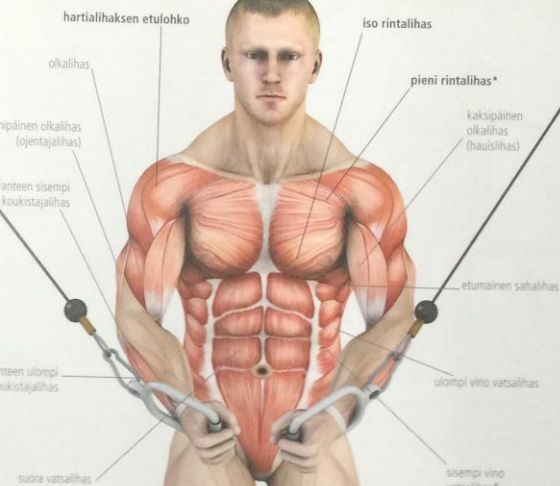
- hartialihaksen etulohko
- iso rintalihas
- lapalun kohottajalihas
- leveä selkälihas
- pieni rintalihas
- suunnikaslihas

SELITE

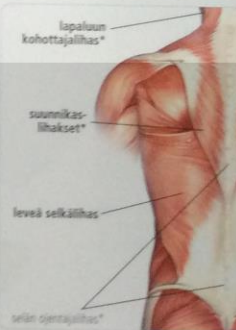
Musta teksti ilmaisee kohde-alueita.

Hämmä teksti ilmaisee muita työkäyttöä varten.

* ilmaisee syviä lihaksia.



6 Hengitä sisään ja tuo painot takaisin alkusasentoon. Toista liikettä.



DIPPI



1 Kily seisomaan dippiasteen eteen tai rinakkaisten tankojen (pöppäpuut, tms.) väliin.

OIKEA SUORITUSTAPA

- Tee suuntus aina liikeradan päästä päähän.

VÄLTÄ

- harjoituksen tekoa liian nopeaan tahtiin

2 Tartu käsillä tankoihin, purista tiukasti ja kohotaudu suorille käsivarsille niin, että yläasennossa kyynärpäät ovat lukossa.



3 Laake vartaloa koukistamalla käsiäsi, kunnes olkavarret ovat lattian suuntaiset, ja kohotaudu takaisin alkusasentoon. Tee 6-10 toistoa.

KOHDEALUEET

- rintalihakset
- olkat
- yläselkä
- kyynärvarret
- käsivartalo

TASO

- keskitaso

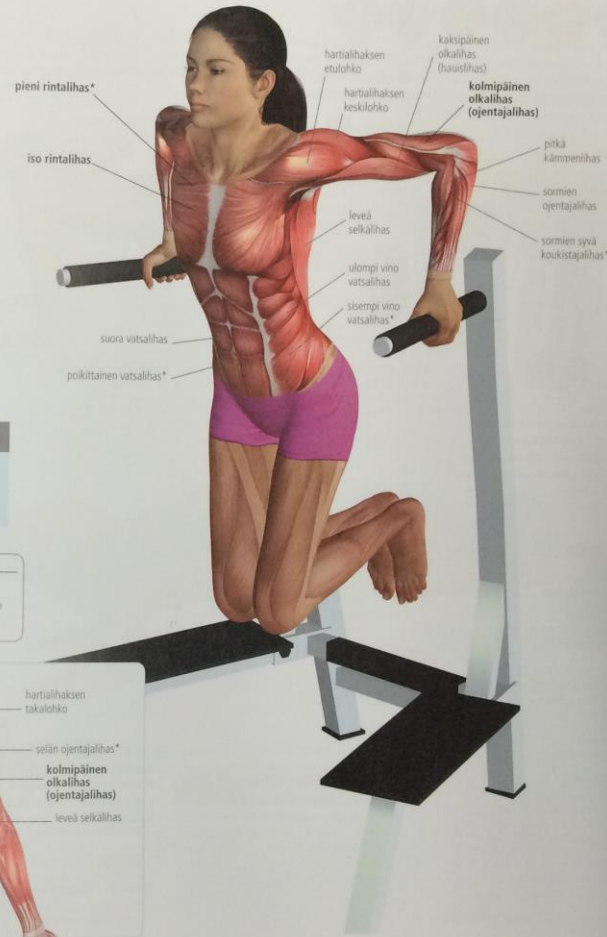
HYÖDYT

- Vahvistaa ylävartaloa ja keuhkoita sen massa

MUUNNELMAT

- **Helppempi:** pyörii sivustapa kannattamiseen jalkojen painon.
- **Vaikeampi:** saat lisäämään painoa käsiäsi painon väliin.

YLÄVARTALO: DIPPI



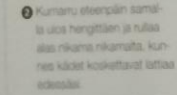
- TEHOALUEET**
- iso rintalihas
 - kolmipäinen olkalihas (ojentajalihas)
 - pieni rintalihas

SELITE

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



ETUNOJAPUNNERRUS



1 Askele käsilä eteenpäin, kunnes ne ovat suoraan olkapäidesi alla punnerruksen yläasennossa.

2 Hengitä sisään ja vedä vatsalihaksia selkärunkaa kohti, jolloin suoritusasento on vakaampi. Tuo vartalo suoraan linjaan puristamalla pakarat ja jalat yhteen, ojentamalla nilkat ja kohottamalla kantapäät lattialta.

OIKEA SUORITUSTAPA

- Pidä kaula pitkänä ja rentona tehdessä punnerrusta.
- Pidä pakarat tiukasti punnerruksessa, kun vedät vatsalihaksia sisään, jotta suoritusasento on vakaampi.

VÄLTÄ

- olkapäiden kohoamista kohti korvia



KOHDEALUEET

- rintalihaks
- hartiat

TASO

- keskitaso

HYÖDYT

- vahvistaa selkärunkaa, hartioita, olkapäitä, pakarantoja ja rintalihaksia

EI SUOSITELLA NILLE, JOILLA ON...

- olkapäivauriota

YLÄVARTALO: ETUNOJAPUNNERRUS

MUUNNELMAT

Helpompi: tee liikettä varpaiden sijasta polvien varassa ja ojenna kädet eteen ylävartalon tueksi. Pidä lonkat auki ja koukista ja ojenna kyynärpäitä kuin punnerrusta tehdessä.

Vaikeampi: laita kädet jumppapallon päälle hartioiden leveydelle. Ojenna jalat taakse ja tukeudu polkiloiden varaan ja tee punnerrusliikettä pysytellen pallon päällä tasapainossa.

Vaikeampi: laita päkiät jumppapallon päälle ja laita kädet etupuolellesi lattiaan ja tue vartaloa käsien varaan. Punnerruksia tehdessäsi pidä vartalo suorassa linjassa ja tasapainossa vatsalihasten avulla.



TEHOALUEET

- epäkäslihas
- hartialihaksen takalohko
- iso rintalihas
- kolmipäinen olkalihas (ojentajalihas)
- korpiläiskä-olkaluulihas
- pieni rintalihas
- poikittainen vatsalihas
- sisempi vino vatsalihas
- suora vatsalihas
- ulompi vino vatsalihas

SELITE

Musta teksti ilmaisee kohde-alueita. Harmaa teksti ilmaisee muita työkäyttöä aiheuttavia lihaksia. * ilmaisee syviä lihaksia.

PUNNERRUS JA KÄSILLÄ ASKELLUS



1 Asetu punnerruksen yläasentoon, vasen käsi lattiasa ja oikea käsi 10-15 cm:n korkealla korokkeella.



2 Pidä ylävartalo jäykkänä ja jalat suorina ja koukista kyynärpäitä punnerruksen ala-asentoon.

3 Punnera kyynärpäät suoristaen itsesi takaisin alkusasentoon.



KOHDEALUEET

• koko keho

TASO

• keskitaso

HYÖDYT

• vahvistaa lantion, ylävartalon ja hartioiden tukirakasta

EI SUOSITELLA NIILLE, JOILLA ON...

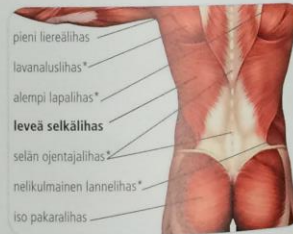
- olkapääkipua
- selkääkipua
- niskaäpua

OIKEA SUORITUSTAPA

• Pidä kädet suoraan olkapäiden alapuolella.

VÄLTÄ

- olkapäiden painumista jommallekummalle puolelle
- lonkkan siirtymistä askeltaessa käsilä
- kaulan kurottamista



TEHOALUEET

- epäkäsilihas
- hoikkalihas
- keskimmainen reisiilihas
- kolmipäinen olkalihas (ojentajalihas)
- leveä selkälihas
- leveän peitinkalvon jännittäjälihas
- lonkankoukistajalihas
- poikittainen vatsalihas
- reiden pitkä lähentäjälihas
- räätälinlihas
- sisempi reisiilihas
- suoliliuilihas
- suora reisiilihas
- ulompi reisiilihas

YLÄVARTALO: PUNNERRUS JA KÄSILLÄ ASKELLUS

4 Nosta vasen käsi lattiasa ja aseta se korkealle oikean käden viereen.



5 Nosta oikea käsi korkeelta ja laske se suunnilleen hartioiden leveyden verran korkealle oikealle puolelle.

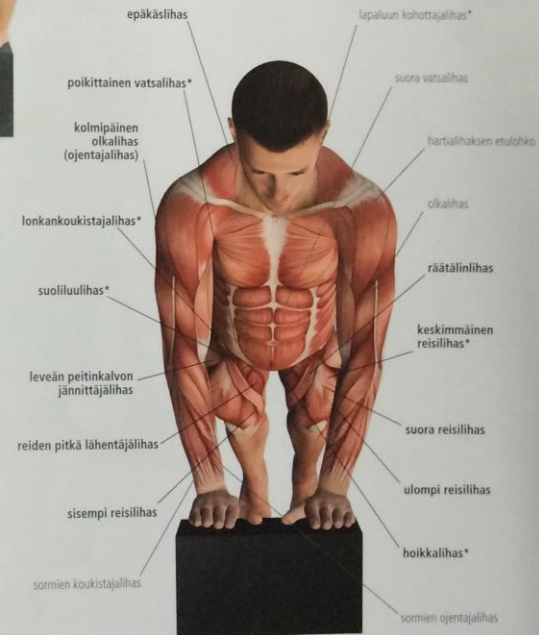
6 Tee uusi punnerrus koukistamalla kyynärpäitä, nyt siis toisella puolella korkeutta.

7 Palaa takaisin korkeuden päälle ja toista liikettä. Tee viisi punnerrusta kummallakin puolella.



SELITE

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



PYSTYPUNNERRUS VINOPENKISSÄ KÄSIPAINOILLA



1 Istu vinopenkkiin selkän-
ojaan nojaten, ota käsin
käsipainot ja lepua ni-
itä reisien päällä. Nosta
käsipainot olkapäiden
korkeudelle, jalolla avuksi
ponnistaen ja kyynärpäät
kyliä lähellä pitäen.

2 Käännä käsivarsia ulos-
päin 90 astetta, jolloin
olkavarret ovat samas-
sa linjassa ja kämmenet
eteenpäin.

3 Punnere käsipainoja ylös-
päin kädet hieman kou-
kussa.

4 Laske käsipainot hitas-
si takaisin alkuasentoon.
Toista 8–10 kertaa.

KOHDEALUEET

- hartialihasten keskiloikka

TASO

- keskitaso

EI SUOSITELLA NILLE, JOILLA ON...

- olkapääongelma

VALMENTAJAN VINKIT

- Kun olet tehnyt kehon kappaan, käännä käsivarsia ulospäin 90 astetta. Kämmenet ovat silloin reiden ja kyynärpäät venytettyä ja isompi käsipainot hitaasti takaisin reiden päälle.
- Rentouta napaasi ja lause hengityksen aikana.

OIKEA SUORITUSTAPA

- Pidä leuka hartioiden yläpuolella tämän harjoituksen ajan.

VÄLTÄ

- selän ylöjentamista punnerteassasi käsipainoja ylöspäin harjoituksen punnerrusvaiheessa



YLÄVARTALO: PYSTYPUNNERRUS VINOPENKISSÄ KÄSIPAINOILLA



hartialihaksen keskiloikka

hartialihaksen etuloikka

kolmipäinen olkalihas (hauslihas)

kolmipäinen olkalihas (ojentajalihas)

iso rintalihas

etumainen sahalihäs

TEHOALUEET

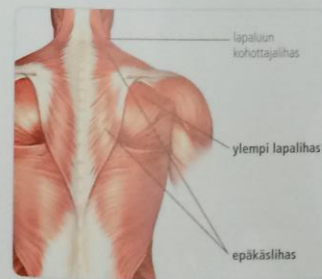
- epäkäslihas
- etumainen sahalihäs
- hartialihaksen etuloikka
- hartialihaksen keskiloikka
- iso rintalihas
- kolmipäinen olkalihas (ojentajalihas)
- ylempi lapalihas

SELITE

Musta teksti ilmaisee kohdelihaksia

Harmaa teksti ilmaisee muita työkäsitteleviä lihaksia

* ilmaisee syvä lihaksia



lapaluun kohottajalihas

ylempi lapalihas*

epäkäslihas

PYSTYPUNNERRUS



1 Sesä nän, että toinen jalka ojennuu noin 30 cm taaksepäin ja kantapäätä jää irti lattasta. Aseta vastusnauha edessä olevan jalan alle. Tartu kinni kahvoista ja koukista kyynärpäät niin, että nauha kiristyy.



2 Suorista molemmat käsivarret aivan suoriksi pään yläpuolelle muutama senttimetri hartioiden etupuolelle.



KOHDEALUEET

- olkapäät
- käsivaren ojentajat

TASO

- alottelija

HYÖDYT

- Vahvistaa ja muo-
vaa olkapäitä ja
käsivarsia

EI SUOSITELLA NIILLE, JOILLA ON...

- olkapääongelma

OIKEA SUORITUSTAPA

- Pidä muu vartalo paikallaan suoristaessasi kädet.
- Pidä katse eteenpäin suunnattuna koko liikkeen ajan.
- Aktivoi vatsalihakset ja vedä niitä sisään.
- Suorista molemmat kädet yhtä aikaa.

VÄLTÄ

- keskivartalon kiertymistä

3 Laske käsivarret aloitusasentoon ja toista. Tee kolme 15 toiston sarjaa.



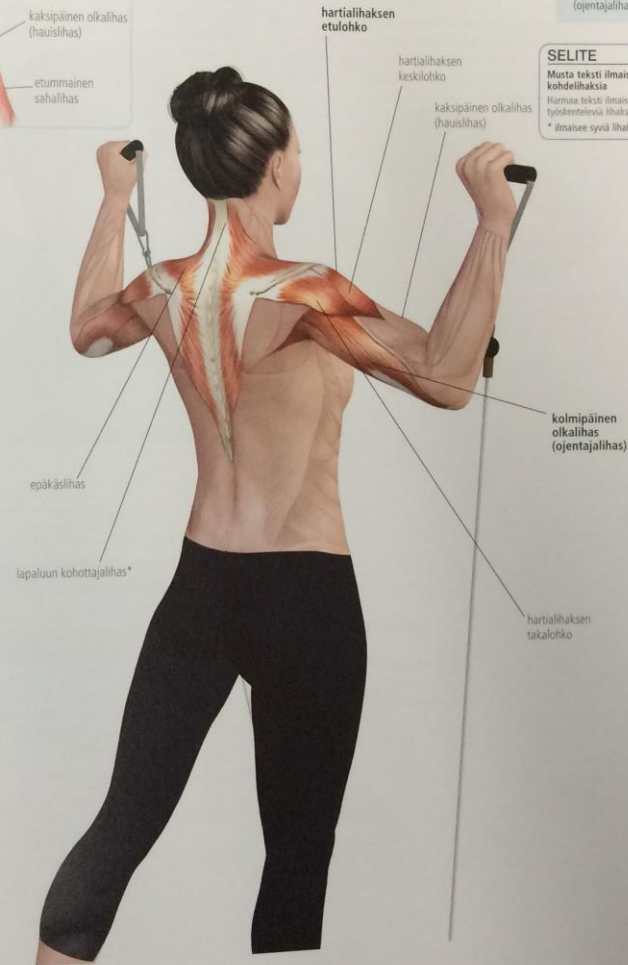
YLÄVARTALO: PYSTYPUNNERRUS

TEHOALUEET

- hartialihaksen etuloikko
- kolmpäinen olkalihas (ojentajalihas)

SELITE

Musta teksti ilmaisee kohdeihaksia
Kämmä teksti ilmaisee muita työskenteleviä lihaksia
* ilmaisee syvä lihaksia

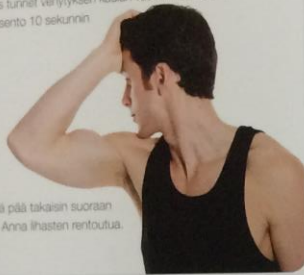


KIERTOLIIKEHARJOITUKSIA



KIERTOVENYTYS

- 1 Asetu istumaan tai seisomaan pitäen kaulan, hartiat ja vartalon suorina. Laita oikea käsi vasten.
- 2 Käänä päätä hitaasti oikealle hellävaraisella liikkeellä, kunnes tunnet venytyksen kaulan vasemmalla sivulla. Pidä asento 10 sekunnin ajan.
- 3 Käänä pää takaisin suoraan eteen. Anna lihasten rentoutua.



- 4 Laita vasen kämmen otsaa vasten ja käännä päätä hitaasti vasemmalle hellävaraisella liikkeellä, kunnes tunnet venytyksen kaulan oikealla sivulla. Pidä asento 10 sekunnin ajan.
- 5 Käänä pää takaisin suoraan eteen. Anna lihasten rentoutua ja toista liikettä molemmille puolille viisi kertaa.



KOHDEALUEET

- pään kiertäjälihakset

TASO

- aloittelija

HYÖDYT

- Parantaa liikerataa
- Levittää riskiä

EI SUOSITELLA NILLE, JOILLA ON...

- tunnettuutta käsivarressa tai kädessä

OIKEA SUORITUSTAPA

- Rentouta hartialihakset.
- Pidä pää neutraalisessa asennossa.

VÄLTÄ

- painamasta kädellä liian voimakkaasti – kyseessä on hellävarainen venytys
- pään koukistamista tai ojentamista

TEHOALUEET

- lapaluun kohottajalihas
- pään ohjaslihas
- päänyökkääjälihas

SELITE

Musta teksti ilmaisee kohdelihaksia

Harmmaa teksti ilmaisee muita työskenteleviä lihaksia

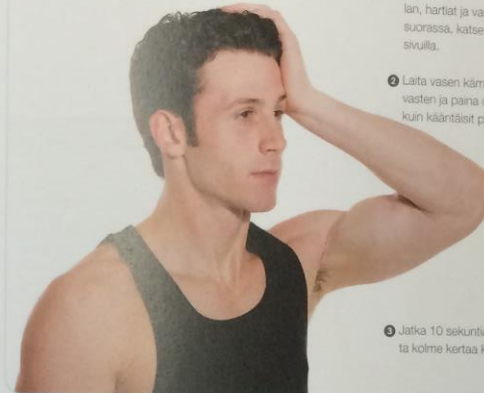
* ilmaisee syviä lihaksia



YLÄVARTALO: KIERTOLIIKEHARJOITUKSIA

ISOMETRINEN KIERTO

- 1 Asetu istumaan tai seisomaan pitäen kaulan, hartiat ja vartalon suorina. Pidä leuka suorassa, katse suoraan eteen ja käsivarret sivulla.
- 2 Laita vasen kämmen vasenta ohmoa vasten ja paina ohmoa kämmeneen ikään kuin kääntäisit päätä vasemmalle.



- 3 Jatka 10 sekuntia ja vapauta jännitys. Toista kolme kertaa kummallekin sivulle.

OIKEA SUORITUSTAPA

- Paina päätäsi hellävaraisesti – liian voiman käyttö varsinkin harjoittelun alkuvaiheessa johtaa niskalihasten jäykistymiseen.

VÄLTÄ

- kaikenlaista liikettä niskassa

TEHOALUEET

- epäkäslihas
- lapaluun kohottajalihas
- pään ohjaslihas
- päänyökkääjälihas

SELITE

Musta teksti ilmaisee kohdelihaksia

Harmmaa teksti ilmaisee muita työskenteleviä lihaksia

* ilmaisee syviä lihaksia

KOHDEALUEET

- pään kiertäjälihakset

TASO

- aloittelija

HYÖDYT

- Vähentää kaulan sivulla olevaa pään kiertäjälihakset aiheuttamattomia nivel-sietä, jännitettä tai niveliä

EI SUOSITELLA NILLE, JOILLA ON...

- tunnettuutta käsivarressa tai kädessä



ULOSKIERTO VASTUSNAUHAN KANSSA



1 Kiinnitä vastusnauhan toinen pää kuntosaliin pylvääseen tms. kyynärpäähän korkeudelle. Tartu kiinni nauhan toiseen päähän, pidä oikean kytävän kyljessä kiinni ja kyynärvarren lattian suuntaisena.



KOHDEALUEET

- hartialihakset

TASO

- aloittelija

HYÖDYT

- vahvistaa harjoitusta

EI SUOSITELLA NIILLE, JOILLA ON...

- kyynärpäähän tai ranteen kipua

OIKEA SUORITUSTAPA

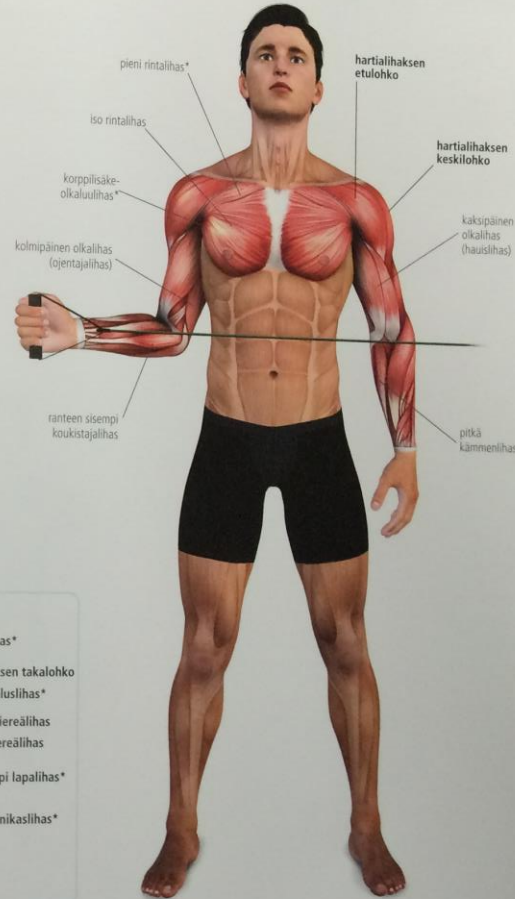
- Pidä oikeavarsi kiinni kyljessä.

VÄLTÄ

- liian nopeaa tahtia harjoittamista teossa

2 Pidä oikeavartta paikallaan ja liikuta kyynärvarrtta niin kauas sivulle kuin pystyt ja palaa sitten takaisin alkusenttoon. Tee 12-15 toistoa ja vaihda sen jälkeen kättä.

YLÄVARTALO: ULOSKIERTO VASTUSNAUHAN KANSSA



TEHOALUEET

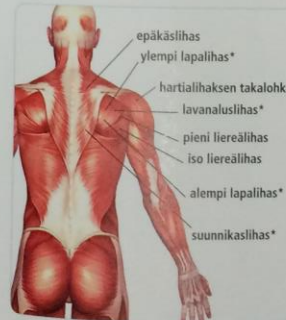
- alempi lapalihas
- epäkäslihas
- hartialihaksen etulohko
- hartialihaksen keskilohko
- hartialihaksen takalohko
- iso liereälihas
- lavanalihas
- pieni liereälihas
- suunnikaslihas
- ylempi lapalihas

SELITE

Musta teksti ilmaisee kohdeilihaksia

Harmaa teksti ilmaisee muita työskenteleviä lihaksia

* ilmaisee syviä lihaksia



VIPUNOSTO SIVULLE



1 Asetu seisomaan suorassa jalat vastusnauhan päällä lonkkien leveydellä ja kädet sivuilla. Ota kumpaankin käteen vastusnauhan kahva. Kämmenten suunta on vartaloon päin.



OIKEA SUORITUSTAPA

- Nosta käsivarsia suoraan sivuille.
- Tee liikkeet hitaasti ja tasaisen hallitusti.
- Pidä ylävartalo suorana ja katse eteenpäin.

VÄLTÄ

- kirehtimistä liikkeen teossa sekä käsivarsien nykivää liikettä
- käsivarsien kohottamista olkapäiden yläpuolelle
- jalkojen liikkuttamista

KOHDEALUEET

- hartialihakset

TASO

- keskitaso

HYÖDYT

- Vahvistaa ja kiinteyttää hartialihaksia
- Muokkaa ojentajia

EI SUOSITELLA NIILLE, JOILLA ON...

- olkapääongelmia

2 Nosta käsivarsia ylöspäin ja sivulle, kunnes ne ovat lattian suuntaiset. Älä anna kämmenten kiertyä kumpaankaan suuntaan.

3 Laske käsivarret alas ja toista liikettä 15 kertaa. Tee kolme sarjaa.



YLÄVARTALO: VIPUNOSTO SIVULLA

TEHOALUEET

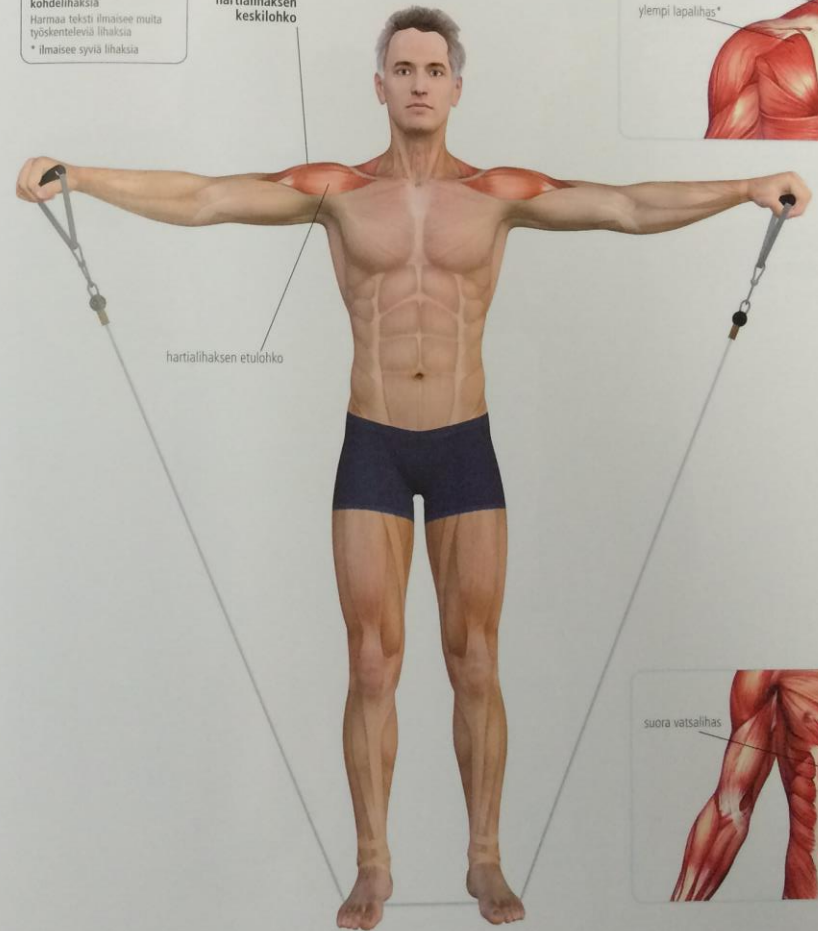
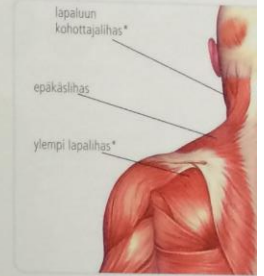
- hartialihaksen keskiloikka

SELITE

Musta teksti ilmaisee kohdeihaksia
Harmaa teksti ilmaisee muita työskenteleviä lihaksia
* Ilmaisee syviä lihaksia

hartialihaksen keskiloikka

hartialihaksen etuloikka



VIPUNOSTO ETEEN JA VETO



1 Ota kumpaankin käteen käsipaino. Seiso jalat ja jalkaterät vierekkäin hartioiden leveydessä haaras-
Koukista polvia hieman ja käännä lantiot hiukan eteenpäin. Kohota rinta ja paina hartiat alas ja taakse.



2 Nosta käsivarret suoraan vartalon eteen 90 asteen kulmaan.

KOHDEALUEET

- hartiat

TASO

- alomella

HYÖDYT

- vähentää hartioita

EI SUOSITELLA NILLE, JOILLA ON...

- hartioavioja
- heriäjäkalvosien vamma

OIKEA SUORITUSTAPA

- Pidä kyynärpäissä pieni koukistus nosttaessasi käsiä ylöspäin, jotta vältyt nivelin kohdistuvalta rasitukselta.

VÄLTÄ

- käsivarsen tai painojen nostamista hartioita ylempäs

YLÄVARTALO: VIPUNOSTO ETEEN JA VETO

TEHOALUEET

- etumainen sahalihäs
- hartialihaksen keskiloikka
- iso rintalihas

SELITE

Musta teksti ilmaisee kohdelihaksia

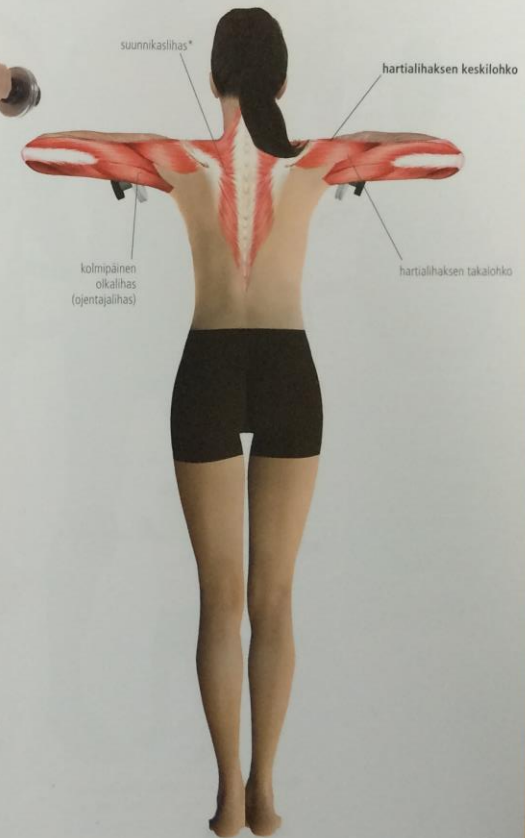
Härmaa teksti ilmaisee muita työskenteleviä lihaksia

* ilmaisee syviä lihaksia



3 Vedä käsipainot lähelle hartioita niin, että kyynärpäät kääntyvät sivuille.

4 Laske painot takaisin aloitusasentoon ja tee kaksi kymmenen toiston sarjaa.



PYSTYSOUTU LEVYTANGOLLA



1 Tartu levytangkoon varsin kapealla otteella, nosta tanko lattialta ja pidä sitä edessäsi suom käsi-varsin.



2 Pidä keho pystyasennossa ja vedä levytangkoo suoraan ylös.

KOHDEALUEET

- hartsihaisten etuosat
- epäkäsihas
- yläselkä
- kyynävarret
- hankajat
- keskivartalo

TASO

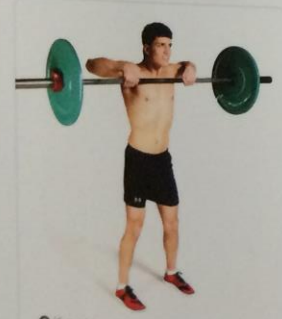
- keskitaso

HYÖDYT

- Vahvistaa ja kaivattaa epäkäsihaikon

EI SUOSITELLA NILLE, JOILLA ON...

- olkapääongelmia
- alaselkikipua



3 Kun olet nostanut tangon miteli leukaan asti, laake se takaisin alas niin, että käsi-varret oikeinevat. Toista 10-12 kertaa.

OIKEA SUORITUSTAPA

- Pidä levytangkoo aina lähellä vartaloa ja käsiä nostaes-sasi vie kyynärpäätä edellä.

VÄLTÄ

- levytangon osumista leukaan

YLÄVARTALO: PYSTYSOUTU LEVYTANGOLLA



TEHOALUEET

- epäkäsihas
- hartsihaisten etulohko



SELITE

Mista teksti ilmaisee kohdeihaksia

Hanna teksti ilmaisee muuta työskenteleviä lihaksia

* ilmaisee syviä lihaksia

MUUNNELMAT

- Helpompi: käytä levytangon sijasta hyvin kevyttä tankoo.
- Vaikeampi: ota levytangosta leveämpi ote (alla).



VIPUNOSTO TAAKSE



1 Ota käsipaino kumpaankin käteen vasaraotteella ja asetu hajareis vinopenkin päälle, kasvot penkin päin. Laske käsipainot vinopenkin sivutse molemmin puolin.



2 Laske vartalo vinopenkkiä vasten, samalla kun lasket käsipainot alkuasentoon.

OIKEA SUORITUSTAPA

- Pyri tasaisen hallittuun liikkeeseen sekä harjoituksen nosto- että laskuvaiheessa.

VÄLTÄ

- niskän ja leuan jännittämistä
- liukumista alas pitkin penkkiä harjoitusta tehdeessäsi

3 Ala nostaa käsivarsiasi sivuille vartalosta pois-päin.



KOHDEALUEET

- hartialihasten takaosat

TASO

- keskitaso

HYÖDYT

- Kasvattaa voimaa hartiossa ja yläselässä

EI SUOSITELLA NIILLE, JOILLA ON...

- olkapää- tai selkäongelma

VALMENTAJAN VINKIT

- Pidä päkäsit tukevasti lattiasa.
- Pidä rinta koholla tehdeessäsi tätä harjoitusta.
- Hengitä ulos nostatessasi käsipainoja ylös ja hengitä sisään palauttaessasi niitä alkuasentoon.



4 Nosta käsipainot harjoitoiden korkeudelle ja laske ne sen jälkeen alkuasentoon. Toista 6–8 kertaa.

YLÄVARTALO: VIPUNOSTO TAAKSE



TEHOALUEET

- epäkäsihihas
- hartialihaksen etuloikko
- hartialihaksen keskiloikko
- hartialihaksen takaloikko

SELITE

Musta teksti ilmaisee kohdeilihaksia
Harmaa teksti ilmaisee muita täysikentteisiä lihaksia
* ilmaisee syvä koukistajalihas*



VIPUNOSTO TAAKSE JUMPPAPALLON PÄÄLLÄ



1 Asetu jumppapallon päälle mahalleen, jätät taakse ojennettuna ja varpaat lattialla. Ota käsiin pienet käsipainot neutraalilla otteella. Pidä kämmenet toisiaan kohti suunnattuna. Aikasennoissa käsivarret ovat ojennettuna alaspin kynnärpäät hieman koukussa.



OIKEA SUORITUSTAPA

- Pidä kynnärpäät hieman koukussa koko harjoituksen ajan.
- Nosta kynnärpäät niin korkealle kuin pystyt, molemmat samalle korkeudelle.

VÄLTÄ

- ylävartalon liikkamista harjoituksen aikana
- painojen kosketusta lattiaan

KOHDEALUEET

- selkä
- eturaidet
- pakarot
- lantio- ja reidet
- käsivartalo
- kynnärvarret
- haukset

TASO

- keskitaso

HYÖDYT

- vahvistaa yläselkää ja hartioita
- vahvistaa rintalihaksia

EI SUOSITELLA NILLE, JOILLA ON...

- niskakipua
- olkapäänsärkyä

YLÄVARTALO: VIPUNOSTO TAAKSE JUMPPAPALLON PÄÄLLÄ



kylläluunkannattaja-
lihakset*

iso rintalihas

ulompi vino vatsalihas

sisempi vino vatsalihas*

ranteen ulompi
ojentajalihas

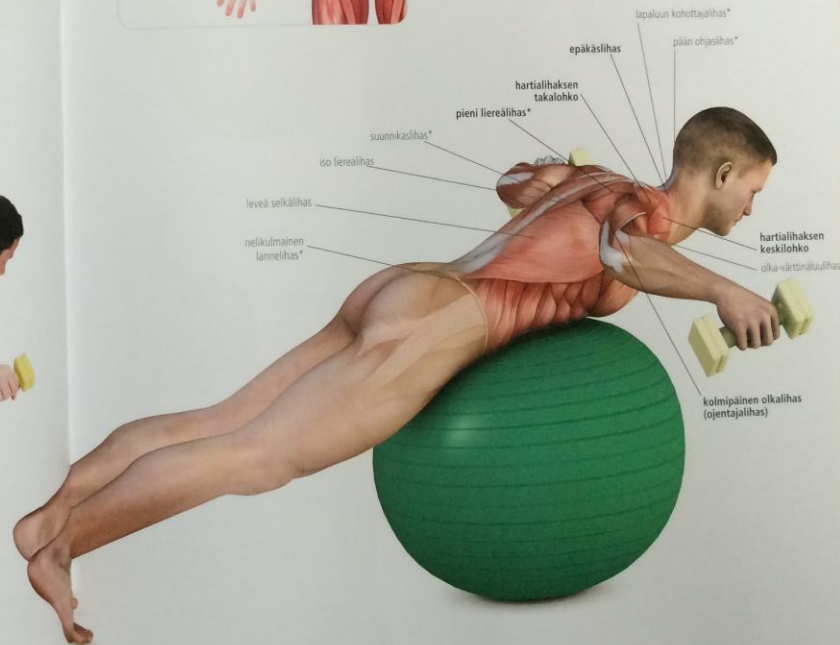
ranteen ulompi
koukistajalihas

TEHOALUEET

- epäkäsilihas
- hartialihaksen keskiloike
- hartialihaksen takaloike
- iso rintalihas
- kolmipäinen oikalihhas (ojentajalihas)
- pieni liereälihas

SELITE

Muuta teksti ilmaisee kohdealuetta.
* Harjoitus tekee ojentajaa muuta työntäjäntäjä lihaksia
* Ilmaisee syviä lihaksia



lappaluun kohottajalihas*

epäkäsilihas

hartaialihaksen takaloike

pieni liereälihas*

suunnikaslihas*

iso liereälihas

leveä selkälilihas

nelikulmainen lantelihas*

lappaluun kohottajalihas*

pään ohjasihas*

hartaialihaksen keskiloike

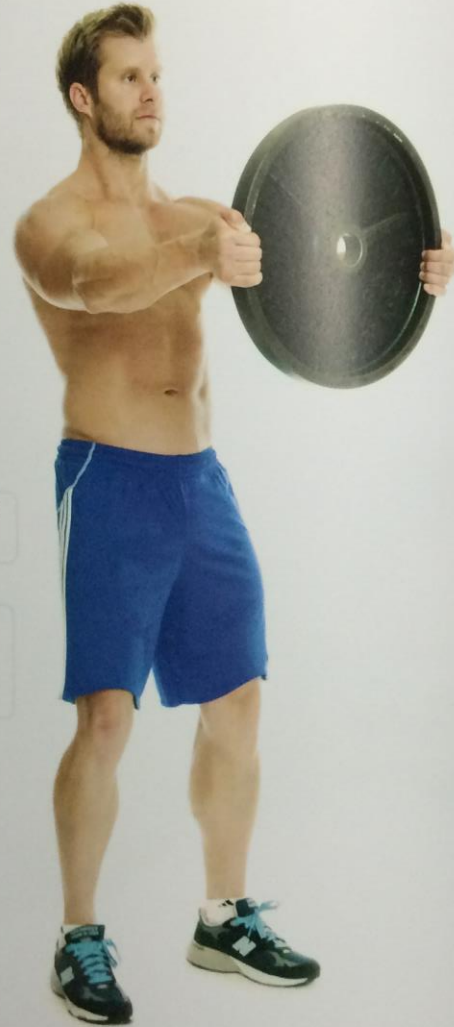
oika-väntäjälihas

kolmipäinen oikalihhas (ojentajalihas)

PAINOLEVYN NOSTO ETEEN



- 1 Ota 20 kg:n painolevy käsiisi vasemmalta kädeltä ja tuo levy rintaasi eteen. Seiso jalki rinnakkain hartoiden leveydellä ja pidä antota heimen taakse vedettynä.
- 2 Nosta levy hartoiden korkeudelle.
- 3 Laita levy hitaasti takaisin alkuasentoon.



KOHDEALUEET

- hartialihakset

TASO

- keskivaike

HYÖDYT

- Varmistaa hartioita ja osaa hartioseuran lihaksia erittäin voimakkaasti.

EI SUOSITELLA NILLE, JOILLA ON...

- olkapää- tai selkärangan ongelmia

VALMENTAJAN VINKIT

- Hengitä ulos levyä nostatessasi ja hengitä sisään levyä laskeessasi.
- Käytä suora pystyasento hartioissa nostatessasi.
- Pidä olkapäät yhdessä ja takana etelällä nostatessasi.

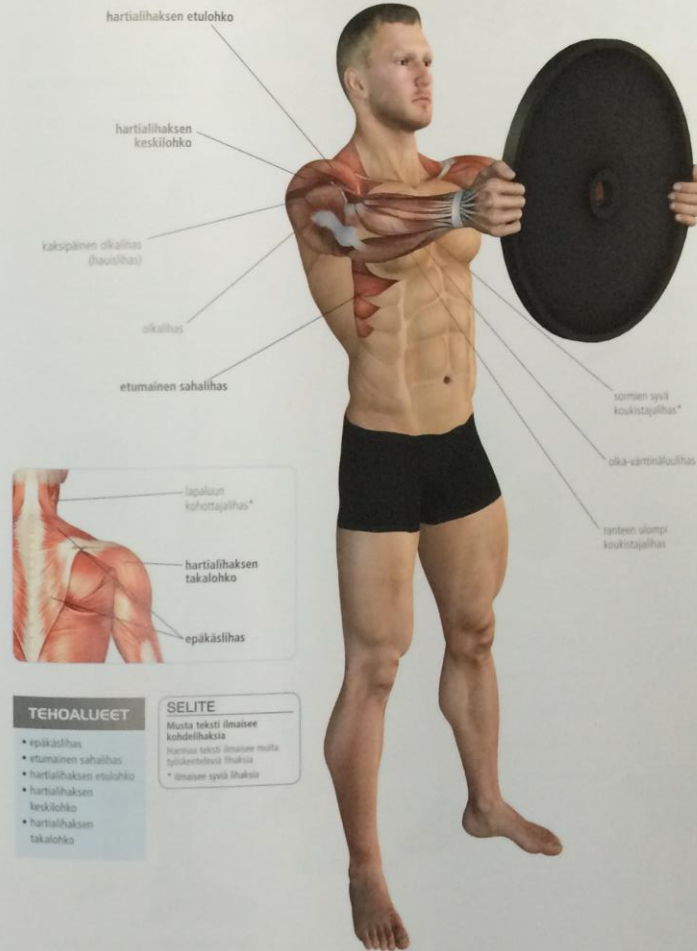
OIKEA SUORITUSTAPA

- Pyytä tasaisen hallittua liikettä.

VÄLTÄ

- olkapäiden ylikäyttämistä painolevyä nostatessasi
- olkapäiden kiertymistä sisäänpäin

YLÄVARTALO: PAINOLEVYN NOSTO ETEEN



hartialihaksen etulohko

hartialihaksen keskilohko

kaksipäinen olkalihäs (hauolihas)

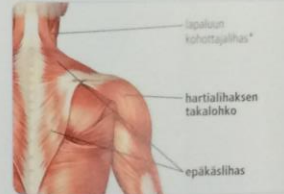
olkalihas

etumainen sahalihäs

sormen syvä koukistajalihas*

olka-värittönnälihas

rinteen ulompi koukistajalihas



lapaluuon kohottajalihas*

hartialihaksen takalohko

epäkäsiilihas

TEHOALUEET

- epäkäsiilihas
- etumainen sahalihäs
- hartialihaksen etulohko
- hartialihaksen keskilohko
- hartialihaksen takalohko

SELITE

Musta teksti ilmaisee kohdeihaksia

Harvassa teksti ilmaisee muita työstettävissä lihaksia

* ilmaisee syviä lihaksia

HARTIOIDEN KOHOTUS LEVYTANGOLLA



1 Nosta levytanko ilmaan ja pidä sitä edessäsi käsivarret ojentettuina.

OIKEA SUORITUSTAPA

- Kohota hartioita aina suoraan ylös ja laske ne suoraan alas.

VÄLTÄ

- olkapäiden pyöryttämiä taaksepäin



2 Kohota hartioita ylöspäin, tuoden hartiat mahdollisimman lähelle korvia.

KOHDEALUEET

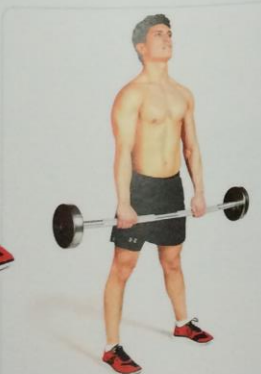
- niska
- yläselkä
- kyynärvarret
- keskivartalo

TASO

- aloittelija

HYÖDYT

- vahvistaa ja koostuttaa epäkäslihasta



3 Palaa alkuasentoon. Tee 10 toistoa.

YLÄVARTALO: HARTIOIDEN KOHOTUS LEVYTANGOLLA



TEHOALUEET

- alempi lapalihas
- epäkäslihas
- iso liereälihas
- lapaluun kohottajalihas
- pään ohjaslihas
- selän ojentajalihas
- suunnikaslihas
- ylempi lapalihas

SELITE

Musta teksti ilmaisee kohdehankia
Hunaa teksti ilmaisee muita työkäntelviä lihaksia
* ilmaisee syvä lihaksia

MUUNNELMAT

Helpompi: kokeile levytangon sijasta hyvin kevyttä tankoa.

Vaikeampi: käytä levytangon sijasta käsipainoja (oikealla).



HAUSKÄÄNTÖ



1 Seiso selkä suorana ja vie vastusnauhan jakapöydän alta. Tartu vastusnauhojen päistä kiinni, pidä käsväsi hieman koukistettuina ja kämmenet eteenpäin suuntautuna.

KOHDEALUEET

- olkapäät
- TASO**
- asettelu
- HYÖDYT**
- Vahvistaa ja muokkaa haukkaa
- EI SUOSITELLA NIILLE, JOILLA ON...**
- rante- tai kyynärpäkipaus



OIKEA SUORITUSTAPA

- Pyn pitämään kyynärpäät läheltä kytkä.

VÄLTÄ

- liikkeen tekemistä kirehtien



- 2 Kohota vastusnauhaa kohti hartioita.
- 3 Laske alas ja toista. Tee kolme 15 toiston sarjaa.

YLÄVARTALO: HAUSKÄÄNTÖ



TEHOALUEET

- kaksipäinen olkalihäs (haukslihas)

SELITE

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

HAUSKÄÄNTÖ VUOROTELLEN



1 Asetu seisomaan haara-asentoon jätet välikäden hartoiden leveydellä, polvet haaran koukussa ja lantio hieman taakse vedettynä.



OIKEA SUORITUSTAPA

- Supista hausihihakset täysin liikeradan yläasennossa.

VÄLTÄ

- painojen heilauttamista ylöspäin – pidä ylävartalo pystysuorassa ja keskity hausten eristämiseen ja aktivointiin
- ranteiden koukistamista – pidä kumpikin ranne samassa linjassa kyynärvarren kanssa



2 Pidä oikeavarret paikallaan ja tee vasemman käden käsipainolla hauskääntö rinnan yläosaa kohti.



KOHDEALUEET

- hausihihakset

TASO

- keskitaso

HYÖDYT

- Käyvät oikavarsen voimaa ja vahvistavat

EI SUOSITELLA NIILLE, JOILLA ON...

- kyynärpäälöngelmät

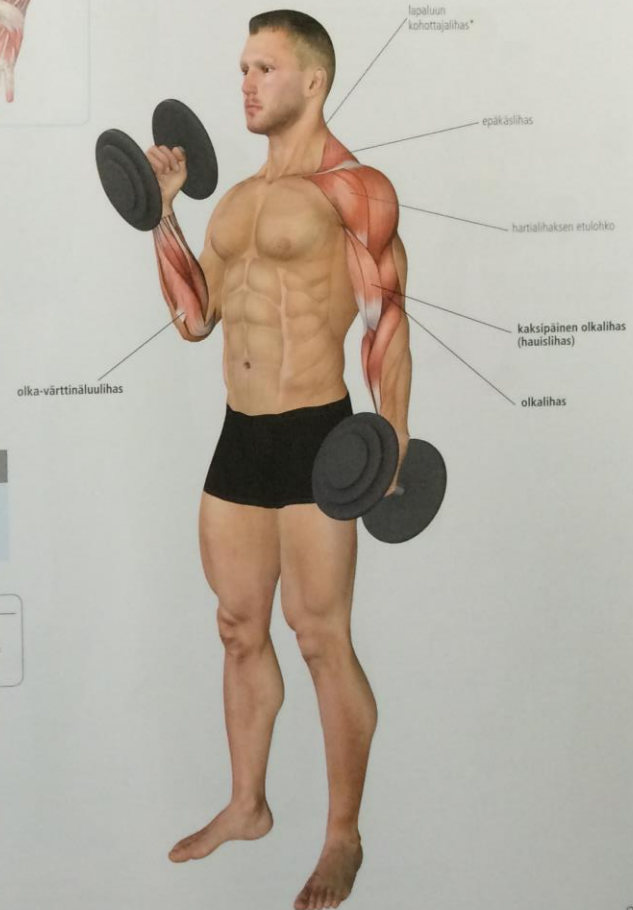
VALMENTAJAN VINKIT

- Hengitä ulos nostatessa käsipainoa ylös ja hengitä sisään laskeutessa painoa alkuasentoon.
- Jos tarvitset korotettua vaikeutta tai nopeuttamista, käytä kevyempää painoa.

YLÄVARTALO: HAUSKÄÄNTÖ VUOROTELLEN



ranteen sisempi koukistajalihas
ranteen ulompi koukistajalihas



lapaluun kohottajalihas*

epäkäsihihas

hartialihaksen etuloike

kaksipäinen oikalihhas (hausihihas)

oikalihhas

olka-värttinäluulihas

TEHOALUEET

- kaksipäinen oikalihhas (hausihihas)
- oikalihhas
- olka-värttinäluulihas

SELITE

Musta teksti ilmaisee kohdeihaksia

Harmaa teksti ilmaisee muita työskenteleviä lihaksia

* ilmaisee syviä lihaksia

4 Laske vasemman käden käsipaino hitaasti alkuasentoon ja tee sitten hauskääntö oikean käden käsipainolla. Toista liikettä vuorokäsin 10-12 kertaa.

HAUISKÄÄNTÖ LEVYTANGOLLA



1 Asetu alkusi seisoma-asentoon, pidä levytankoa ojennetuin käsi-
varsin hartioiden levi-
sellä vastatteleella.



2 Pidä kyynärpäät kyljissä,
koukista käsivarsia ja
tuo kämmeniä ja tankoa
rintaa kohti.

KOHDEALUEET

- hauras
- kyynärvarret
- kaskivartalo

TASO

- keskitaso

HYÖDYT

- vahvistaa ja kasvattaa haurasrakia

EI SUOSITELLA NIILLE, JOILLA ON...

- kyynärpäätongelma



3 Tuo levytanko lähelle solakautta ja laske se
sitä alkuasentoon. Toista 8-10 kertaa.

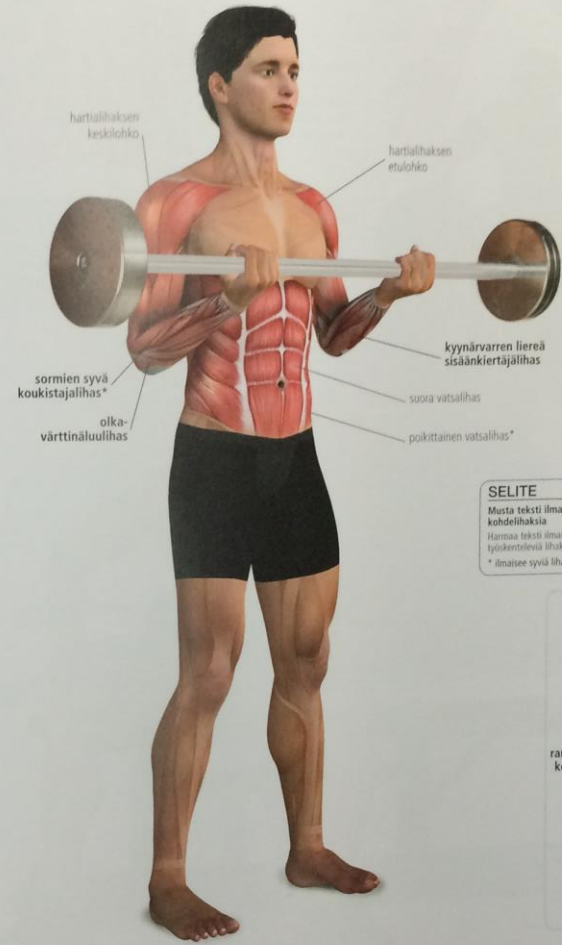
OIKEA SUORITUSTAPA

- Tee suuntus liikeradan päästä päähän.

VÄLTÄ

- levytangon heilauttamista ylöspäin selän avulla

YLÄVARTALO: HAUISKÄÄNTÖ LEVYTANGOLLA



MUUNNELMA

Helpompi: voit ottaa tangosta
levemmän otteen, jolloin liikerata
on lyhyempi.



TEHOALUEET

- kaksipäinen olkalihäs (hauraslihas)
- kyynärvarren liereä sisäänkierittäjälihas
- olka-värttinälihas
- pitkä kämmenlihas
- ranteen sisempi koukistajalihas
- sormien pinnallinen koukistajalihas

SELITE

Musta teksti ilmaisee kohdelihaksia

Harmaa teksti ilmaisee muita työskenteleviä lihaksia

* ilmaisee syvä lihaksia



YHDEN KÄDEN HAUISKÄÄNTÖ KÄSIPAINOLLA



1 Asetu istumaan suoralle penkille, jalat levitettynä selvästi hartioiden leveydelle. Pidä käsipainoa vastacoteella jalkojen välissä vartalon etupuolella.

2 Tue oikean okavaren takaosa oikean jalan sisäreiden yläpuolta vasten.



OIKEA SUORITUSTAPA

• Kun käsivarsi on alkuaasennossa ojennettuna alas, käsipainon ei tule olla aivan kiinni lattiansa.

VÄLTÄ

- heiluvia liikkeitä harjoitusta tehdessäsi
- ranteen koukistamista – pidä ranne samassa linjassa kynärvarren kanssa
- olkapään pyöryttämistä sisäänpään

KOHDEALUEET

- haukkalet

TASO

- alottaja

HYÖDYT

- Kaivattaa oikeavarsen voimaa ja massaa

EI SUOSITELLA NILLE, JOILLA ON...

- olkapäivä

VALMENTAJAN VINKIT

- Pysäytä liike hetkeksi yläasennossa, keskittyy hauraiden supistukseen.

1 Käännä käsipainoa eteen- ja ylöspäin kasvujen suuntaan olkapään korkeudelle asti. Pidä okavarsi liikkumattomana käännön aikana.

2 Laske käsipaino hitaasti alkua asentoon ja toista liikettä.

3 Vaihda kättä ja toista liikkeen vaiheet pitien käsipainoa vasemmassa kädessä.



YLÄVARTALO: YHDEN KÄDEN HAUISKÄÄNTÖ KÄSIPAINOLLA



TEHOALUEET

- kaksipäinen olkalihas (hauislihas)
- olkalihas
- olka-värttinäluulihas

SELITE

Musta teksti ilmaisee kohdelihaksia. Harmaa teksti ilmaisee muita työkäsitteleviä lihaksia. * ilmaisee syviä lihaksia.



HAUISKÄÄNTÖ ALATALJASSA KÖYDELLÄ



- 1 Kiinnitä köysikahva taljalaitteen alimpaan asetukseen.
- 2 Asetu seisoamaan noin 30 cm:n päähän taljalaitteen pystypylvästä, jalat rinnakkain hartioiden leveydellä, polvet hieman koukussa ja lantio hieman taakse vedettynä. Tartu köyteen molemmin käsin vasaraotteella, pitäen kyynärpäät tukasti kykiä vasten.

OIKEA SUORITUSTAPA

- Pidä olkavarret liikkumattomina koko harjoituksen ajan.
- Pidä ranteet suorassa linjassa kyynärvarsiensa kanssa.

VÄLTÄ

- niskaa tai leuan jännittämistä harjoituksen aikana



KOHDEALUEET

- haislihas

TASO

- keskitaso

HYÖDYT

- Kasvattaa olkavarsien voimaa ja massaa

EI SUOSITELLA NIILLE, JOILLA ON...

- kyynärpäikkäjä

VALMENTAJAN VINKIT

- Oikeassa suoritusasennossa kaula pysyy takana ja leuka hieman koholla.
- Pysäytä liike hetimitä ennen kuin lasket painopakan alkuasentoon.

- 3 Nosta painopakkaa vetämällä köyttä rintakehän yläosaa kohti, pitäen olkavarret liikkumattomina.
- 4 Laske painopakka hitaasti alkuasentoon ja toista liikettä.

YLÄVARTALO: HAUISKÄÄNTÖ ALATALJASSA KÖYDELLÄ

TEHOALUEET

- kaksipäinen olkalihas (haislihas)
- olka-värtinäluuilihas
- olkalihas

SELITE

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



OJENTAJAPUNNERRUS YLÄTALJASSA



- 1 Kiinnitä köysikahva takalaitteen ympäriin asetukseseen.
- 2 Alettu asemaan haara-asentoon jalat verekään hartoiden leveydellä, polvet hieman koukussa ja lantio hieman taakse vedettyinä. Ota molemmin käsin kiinni köysikahvasta vasaraotteella.

- 3 Pidä kyynärpäät kiinni kyljissä ja punnerra kahvaa alas reisiä kohti.



- 4 Anna painon palata hitaasti alkuasentoon. Toista 8-10 kertaa.

KOHDEALUEET

- ojentajat

TASO

- keskitaso

HYÖDYT

- Vahvistaa ylävartalon ja kasvattaa sen lihasmassaa

EI SUOSITELLA NILLE, JOILLA ON...

- kyynärpäät- tai ranteenkipua

VALMENTAJAN VINKIT

- Oikeassa suoritusasennossa kaula pysyy takana ja lantio hieman koholla.
- Hengitä ulos punnertamassa kahvaa alas ja hengitä sisään antamassa painon palata alkuasentoon.
- Pysäytä liike hitaasti liikkeen alkuasennossa.



- ### OIKEA SUORITUSTAPA
- Pidä olkapäät liikkumattomina koko harjoituksen ajan.
 - Pidä ranteet samassa linjassa kyynärvarsin kanssa.

- ### VÄLTÄ
- ranteiden koukistamista, kun palautat paina alkuasentoon
 - heilähtävää liikkettä suorituksessa – keskity eristämään olkapäiden ojentajat ja käyttämään niitä

YLÄVARTALO: OJENTAJAPUNNERRUS YLÄTALJASSA



TEHOALUEET

- kolmipäinen olkalihhas (ojentajalihas)

SELITE

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

RANSKALAINEN PUNNERRUS JUMPPAPALLOLLA



OIKEA SUORITUSTAPA

- Pidä kyynärvarret vaakana ja kyynärpäät hartioiden yläpuolella.
- Pidä keskivartalo päkalleen ja jalat lattiasa koko loppuun asti.
- Aktivoi vatsalihakset.
- Pidä pakarat ja talle kohollaan, jotta reidet, keskivartalo ja niska ovat suorassa linjassa.
- Liiku sulavasti ja hallitusti.

VÄLTÄ

- selän painumista kaarelle
- kyynärpäiden kääntymistä ulospäin
- painon heilahtamista – tämä on erityisen tärkeää, koska painot ovat lähellä päätä

KOHDEALUEET

- käsivarsien ojentajat

TASO

- keskitaso

HYÖDYT

- Vähentää ja muoaa käsivarsien ojentajia

EI SUOSITELLA NIILLE, JOILLA ON...

- kyynärpäkipua



1 Makaa selin jumppapallon päällä niin, että pallo on yläselän, niskan ja pään alla. Pidä vartalo pitkänä, polvet 90 asteen kulmassa ja jalkapohjat maassa hieman hartioita leveämmässä haarassa. Ota kumpaankin käteen käsipaino ja ojenna kädet suoraan ylöspäin.



2 Koukista kyynärpäitä ja laske painoja kohti päätäsi.

3 Suorista kädet alkuasentoon ja toista. Tee kolme 15 toiston sarjaa.

YLÄVARTALO: RANSKALAINEN PUNNERRUS JUMPPAPALLOLLA

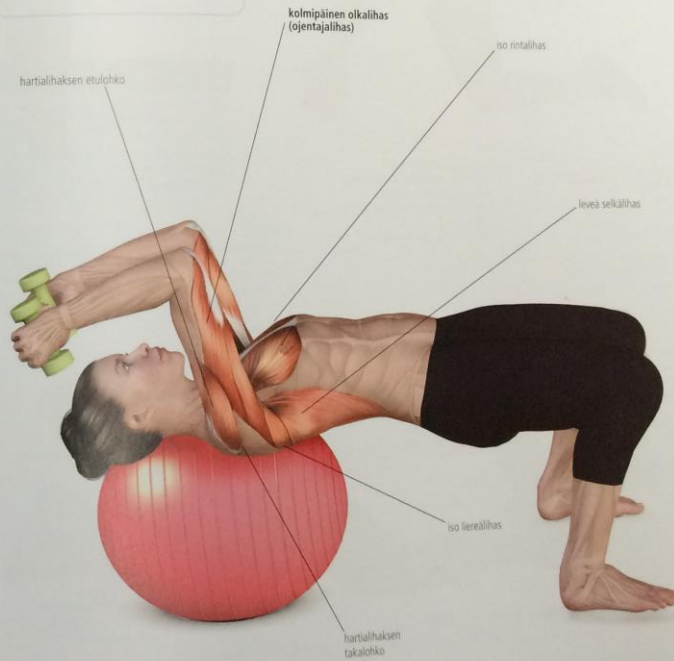


TEHOALUEET

- kolmipäinen oikalihas (ojentajalihas)

SELITE

Musta teksti ilmaisee kohdehaksia
Harmaa teksti ilmaisee muita työskenteleviä lihaksia
• ilmaisee tyviä lihaksia



PILATESRULLAN VIERITYS POLVILLAAN



1 Pökiestu lattialle ja aseta pilatesrulla eteesi pölkittäin. Laita ranteet pilatesrullan päälle, sormet eteenpäin osoittaen.



puolijänteinen lihas
kaksipäinen reisilihas
puolikalvoinen lihas

OIKEA SUORITUSTAPA

- Pyri tekemään kaikki liike samanaikaisesti ja yhtenäisesti.
- Pidä hartiat rentoina koko harjoituksen ajan.
- Paina jalat tukevasti lattiaan.

KOHDEALUEET

- ojentajat
- vatsalihakset
- ylävartalon tukilihakset

TASO

- keskitaso

HYÖDYT

- Parantaa keskivartalon ja hartioiden vakautta

EI SUOSITELLA NIILLE, JOILLA ON...

- alaseläkkipuja
- olkapääkipuja

VÄLTÄ

- olkapäiden kohoamista kohti korvia
- lonkkojen ja alaselän laskeutumista liikkeen aikana
- selän ojentumista kaarelle

2 Vientä pilatesrullaa eteenpäin kyynärvarsilla. Pidä selkäranka neutraalissa asennossa. Älä vedä niskaa sisään hartioiden välillä.



YLÄVARTALO: PILATESRULLAN VIERITYS POLVILLAAN

3 Jatka eteenpäin vieritystä, kunnes pilatesrulla on kyynärpäideä kohdalla. Paina pilatesrullaa vomakkaasti kyynärvarsilla, pidä lonkat keskenään linjassa ja vientä itseä takaisin alkuaasentoon. Toista 15 kertaa.



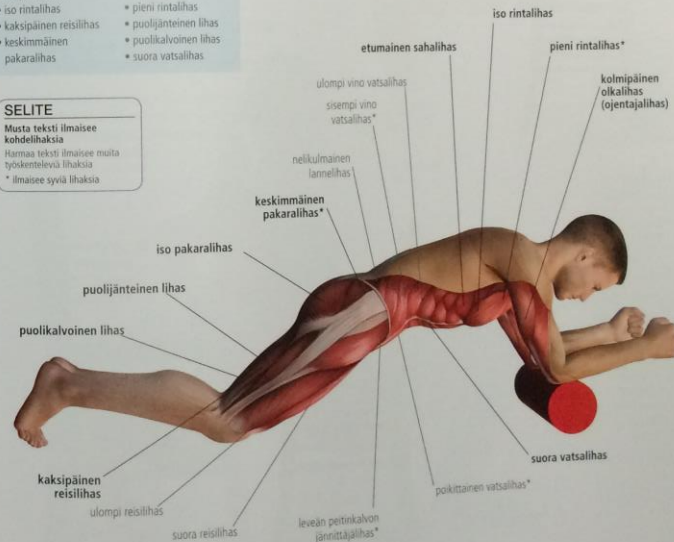
TEHOALUEET

- etumainen sahalihäs
- iso pakaralihas
- iso rintalihas
- kaksipäinen reisilihas
- keskimäinen pakaralihas
- kolmipäinen olkalihas (ojentajalihas)
- pieni rintalihas
- puolijänteinen lihas
- puolikalvoinen lihas
- suora vatsalihas

SELITE

Musta teksti ilmaisee kohdelihaksia

Harmaa teksti ilmaisee muita työskenteleviä lihaksia
* ilmaisee syviä lihaksia

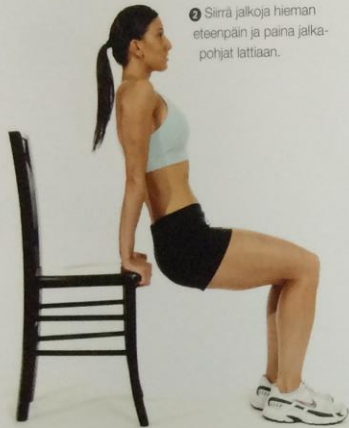


iso rintalihas
etumainen sahalihäs
ulompi vino vatsalihas
sisempi vino vatsalihas*
neilukuimainen lamellihas
keskimäinen pakaralihas*
iso pakaralihas
puolijänteinen lihas
puolikalvoinen lihas
kaksipäinen reisilihas
ulompi reisilihas
suora reisilihas
leveän peitrikalvon jännittäjälihas*
suora vatsalihas
pölkittäinen vatsalihas*
pieni rintalihas*
kolmipäinen olkalihas (ojentajalihas)

DIPPI TUOLILLA



1 Istu selkää suorana lähellä tukevan tuolin etureunaa. Aseta kädet lantion vierelle ja tarraa sormilla kiinni tuolin reunasta.



2 Siirrä jalkoja hieman eteenpäin ja paina jalkapohjat lattiaan.

OIKEA SUORITUSTAPA

- Pysyttele lähellä tuolia.
- Pyn pitämään selkäranka neutraali-asennossa koko liikkeen ajan.

VÄLTÄ

- olkapäiden kohottamista korviin
- jalkojen liikuttamista
- selän pyöristämistä lanteiden kohdalta
- ylösnousua pelkien jalkojen varassa käsivarsien sijasta

3 Siirry pois tuolin reunalta niin pitkälle, että polvet ovat suoraan jalkaterien yläpuolella ja keskivartalo mahtuu laskeutumaan tuolin eteen.

4 Koukista kyynärpäitä suoraan taaksepäin. Älä anna niiden aueta sivuille. Laskeudu alaspäin niin, että kyynärpäihin tulee 90 asteen kulma.



5 Punnerra käsien avulla itsesi lähtöasentoon. Tee kaksi 15 toiston sarjaa.

KOHDEALUEET

- käsivarsien ojentajat
- hartioiden ja keskivartalon tukilihakset

TASO

- aivoteräjä

HYÖDYT

- Vahvistaa hartiaran-kaan lihaksia
- Harjoittaa keskivartalon pyörimään pehkeään jalkojen ja käsen liikkeessä

EI SUOSITELLA NIILLE, JOILLA ON...

- olkapäälukseus
- ranteikipuus

YLÄVARTALO: DIPPI TUOLILLA

MUUNNELMA

Vaikeampi:

punista polvia yhteen ja tee dippi niin, että ojennat toisen jalan eteenpäin lattiansuuntaisesti. Toista 15 kertaa kummallekin puolelle.



TEHOALUEET

- hartialihäs
- iso rintalihas
- kolmipäinen olkalihas (ojentajalihas)
- korppiläiskä-olkaliuhas
- pieni rintalihas



SELITE

Musta teksti ilmaisee kohdelihaksia
Hammaa teksti ilmaisee muita työskenteleviä lihaksia
* ampuuse syviä lihaksia



OJENTAJALIIKE PÄÄN TAKAA TALJASSA



1 Kiinnitä köysi-
kahva taljait-
teen alimpaan
asetukseen. Tartu
köyteen molem-
min käsin, pitäen
kynärpäät lähellä
vartaloa, ja seiso
leveässä asen-
nossa.



2 Ala kääntää
vartaloa samalla
kun vedät köyttä
ylöspäin, edel-
leen leveässä
asennossa
seisten.



3 Käännä vartaloa
edelleen, kunnes
kasvot ovat lait-
teesta pois päin,
ja tuo kädet
pään päälle.



4 Alkuasennossa kasvot ovat laitteesta
pois päin, kynärpäät ovat lähellä päätä
ja käsivarret ovat kohtisuorassa lattian
nähden, rystyset katkoa kohti.

VÄLTÄ

- heilahtavaa liikettä suorituk-
sessa – keskity eristämään
olkavaren ojentajat ja käyttä-
mään niitä

OIKEA SUORITUSTAPA

- Pidä olkavarret liikkumattomina, kun lasket painoa pään takana.

KOHDEALUEET

- ojentajat

TASO

- keskitaso

HYÖDYT

- Kasvattaa hartioi-
den ja olkavarsien
voimaa ja massaa

EI SUOSITELLA NILLE, JOILLA ON...

- selkä-, olkapää- tai
kynärpäälöngelmiä

VALMENTAJAN VINKIT

- Pysäytä liike het-
käksi, kun ojentajat
ovat täydessä ojn-
ruksessa lihasradan
alipäässä.
- Kun olet tehnyt
harjoituksen
loppuun, laske
köysikahva alas
hitasti ja varovasti
pään kynärpäät
lähellä vartaloa
olkapäivemmän
vittämiseksi.

YLÄVARTALO: OJENTAJALIIKE PÄÄN TAKAA TALJASSA

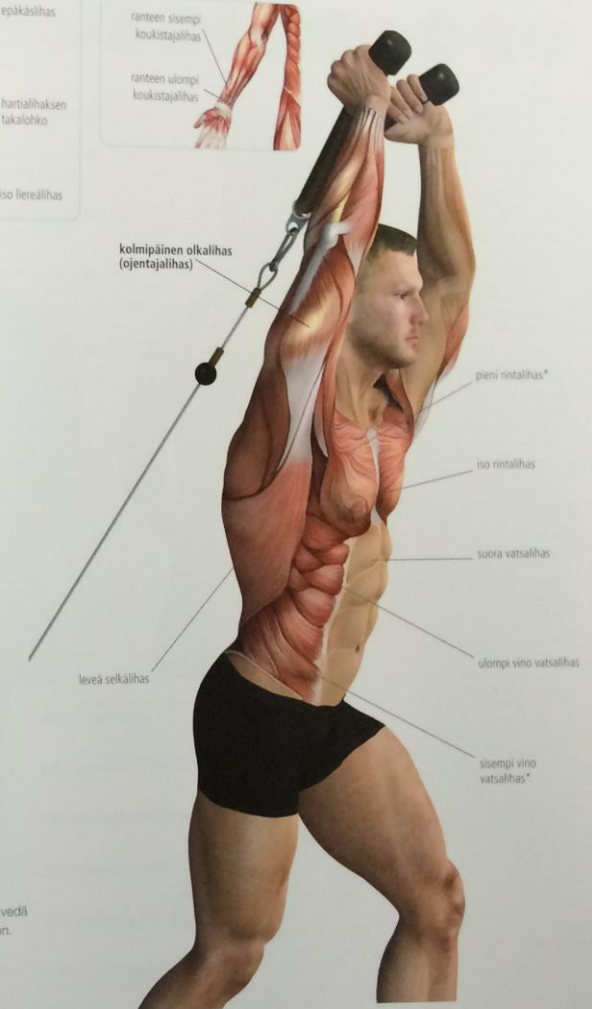


TEHOALUEET

- kolmipäinen olkalihas (ojentajalihas)

SELITE

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



5 Laske painoa hitaasti pään taakse ja vedä
sitten paino ylös takaisin alkuasentoon.
Toista 8–10 kertaa.

KYYNÄRVARREN VENYTYKSET



OIKEA SUORITUSTAPA

- Muista, että koukistulike venyttää ojentajaliikkeitä ja ojennusliike puolestaan venyttää koukistajaliikkeitä.
- On tärkeää, että parat peukalon kämmeneen peukalon tyviosan paikassa kohdassa, sillä tämä syventää venytystä kyynärvarressa ja ranteessa.

VÄLTÄ

- hartoiden nostamista tai jännittämistä

KOHDEALUEET

- ranteet
- kämmenet
- kyynärvarret

VALMENTAJAN VIHJEET

- Nämä venytykset sopivat erityisen hyvin pitkää puhelikeskustelua käyville tai stressaavan pitkistä työmatkista kärsiville, sillä ne helpottavat käsen ja kyynärvarren jännitystä. Niistä on hyötyä myös esimerkiksi laista tai muuta painoa usein kannokseleille.

TEHOALUEET

- etusormen ojentajalihas
- peukalon ojentajalihas
- pikkusormen ojentajalihas
- ranteen sisempi ojentajalihas
- ranteen ulompi ojentajalihas
- sormien ojentajalihas

SELITE

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



- 1 Seiso tai istu käsivarret suorina sivuillasi.
- 2 Koukista oikea käsivartesi kyynärpästä 90 asteen kulmaan. Käden osoittaa lattiaan.
- 3 Taivuta ja venytä oikeaa rannetta alaspäin niin, että kämmen osoittaa sisäänpäin.
- 4 Aseta vasemman käden sormet oikealle kämmenselälle ja vasen peukalo oikean käden kämmenelle peukalon lihasten päälle.
- 5 Paina oikean käden kämmenselkää varovasti vasemman käden sormilla ja taivuta ränne 60-90 asteen kulmaan. Paina samalla vasenta peukaloa oikeaan kämmeneen eli pois päin kehosta, jolloin venytys syvenee.
- 6 Päätä venytys, vaihda kättä ja toista vastakkaisella puolella.

- sormien ojentajalihas
- ranteen ulompi ojentajalihas
- ranteen sisempi ojentajalihas
- pikkusormen ojentajalihas
- peukalon ojentajalihas
- etusormen ojentajalihas



KYYNÄRVARREN VENYTYKSET



1 Seiso tai istu käsivarret suorina sivuillasi.

2 Koukista oikea käsivartesi kyynärpästä 90 asteen kulmaan. Käden osoittaa kattoon.

3 Taivuta ja venytä oikeaa rannetta alaspäin niin, että kämmen osoittaa ulospäin.

4 Aseta vasemman käden sormet oikealle kämmenselälle ja vasen peukalo oikean käden kämmenelle peukalon lihasten päälle.

5 Paina vasemman käden peukalolla ja kämmenellä oikeaa peukaloa ja kämmenellä varovasti kohti kehoasi. Paina samalla vasemman käden sormilla oikean käden kämmenselkää niin, että kämmen painuu liitteemmäksi, jolloin venytys tehostuu.

VALMENTAJAN VIHJEET

- Kuvittelle, että kannattelet kansalioissasi lyytykymä naiden pyyhkekumppia. Näin saat aktivoitua kantaan alusen lihaksen mielikuvituskykyä ympärille – tämä pitää hartiat juuri oikeassa asennossa venytyksen aikana. Samaa tekniikkaa voit käyttää kaikissa venytyksissä ja kestävyysharjoituksissa, kun kyynärpäiden on pysyttävä liikkeeseen aikana lähellä kehoasi.

TEHOALUEET

- peukalon koukistajalihas
- pikkusormen koukistajalihas
- pitkä kämmenlihas
- ranteen sisempi koukistajalihas
- ranteen ulompi koukistajalihas
- sormien koukistajalihas

SELITE

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

- sormien koukistajalihas
- pitkä kämmenlihas
- ranteen sisempi koukistajalihas
- ranteen ulompi koukistajalihas
- peukalon koukistajalihas
- pikkusormen koukistajalihas



VATSARUTISTUS



1 Makaa selällesi jalat koukussa ja vie kädet pään taakse.



OIKEA SUORITUSTAPA

- Yritä saada liike lähemmäs hartioista ja vatsalihaksista.
- Pidä lantio neutraaliasennossa rutistusliikkeen aikana.
- Paina leukaa hieman sisäänpäin ja suuntaamaan katse sisäreisiin.

VÄLTÄ

- niskän vetämistä käsillä
- lantion kääntymistä kohti lattiaa



KOHDEALUEET

- vatsalihakset

TASO

- aloittelija

HYÖDYT

- Vahvistaa keuhkovartaletta
- Parantaa lantion ja keuhkovartalon hallintaa

EI SUOSITELLA NILLE, JOILLA ON...

- niskikipu
- niskavaivat

2 Pidä kyynärpäät sivulla, aktivoi vatsalihakset ja nosta ylävartaloa vatsalihaksia rutistaen.

3 Pelaa hitaasti alkuasentoon. Tee kaksi 15 toiston sarjaa.

YLÄVARTALO: VATSARUTISTUS

MUUNNELMA

Vaikeampi: Makaa selällesi jalat suorina ja kädet pään yläpuolella. Nosta hallitusti kädet ja keuhkovartalo nostamatta jalkoja.

Jatka liikettä eteenpäin kohti jalkaterää.



TEHOALUEET

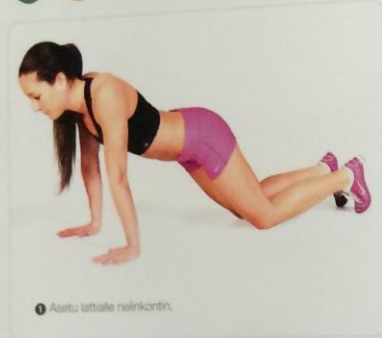
- suora vatsalihas
- ulompi vino vatsalihas



SELITE

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

LANKKU



1 Asetu lattialle nelikontin.

KOHDEALUEET

- vatsalihakset
- selkä
- vintit vatsalihakset

TASO

- aloittelija

HYÖDYT

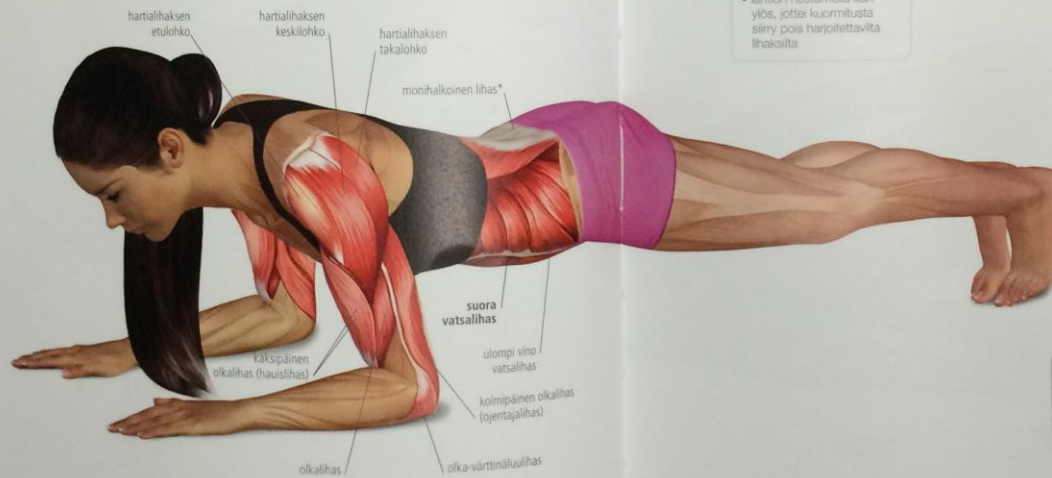
- Vahvistaa koko keskivartalon

EI SUOSITELLA NIILLE, JOILLA ON...

- olkapääongelma
- selkikipu
- kyynärpäkipua

MUUNNELMAT

- Vaikeampi: Saat kiveestä haastavamman nostamalla toisen jalan irti lattialta.



OIKEA SUORITUSTAPA

- Pidä vatsalihakset tiukkoina ja vartalo suorassa linjassa.

VÄLTÄ

- lantion nostamista liian ylös, jotta kuormitusta siirty pois harjoitettavilta lihaksilta

2 Laita käsväret lattialle keskenään samalle tasolle. Nosta sen jälkeen polvet irti lattialta ja ojenna jalat suoriksi taakse samaan linjaan käsvärsien kanssa.

3 Pysyttele tässä lankkuasennossa 30 sekuntia (ja kehittyessäsi pidennä aikaa kahteen minuuttiin).

YLÄVARTALO: LANKKU

TEHOALUEET

- selän ojentajalihas
- suora vatsalihas



SELITE

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

SIVULANKKU



1 Asetu oikealle kyljelle jalat suorina toistensa päällä. Oikea käsivarsi on suorassa kulmassa ja sormet osoittavat vartalosta eteenpäin. Vasen käsivarsi lepää suorana vasemman lonkan päällä.

KOHDEALUEET

- vatsan lihaksat
- selkä
- hartialihakset

TASO

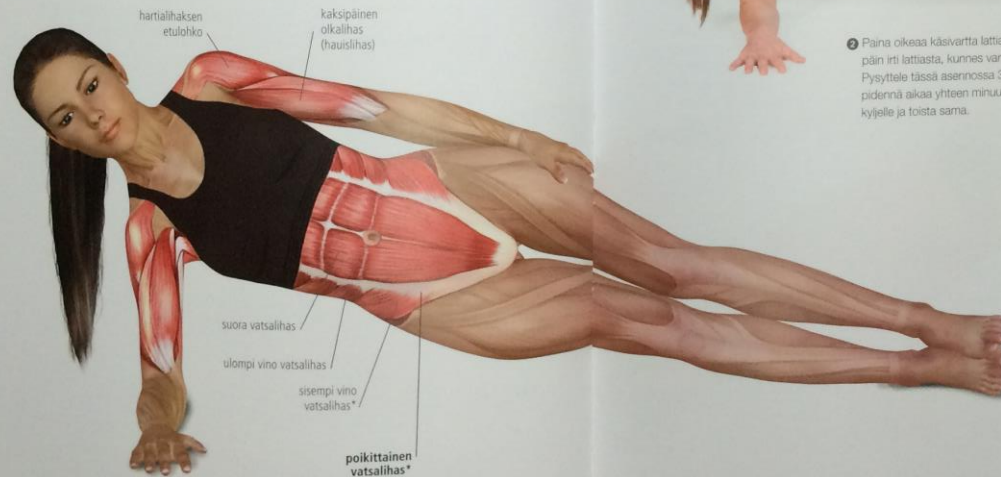
- keskitaso

HYÖDYT

- vähentää olavattsa, alaselkää ja hartioita

EI SUOSITELLA NILLE, JOILLA ON...

- olkapääongelma
- selkäkipu
- kyynärpäkipu



hartialihaksen etulohko

kaksipäinen olkalihäs (haukslihas)

suora vatsalihas

ulompi vino vatsalihas

sisempi vino vatsalihas*

poikittainen vatsalihas*

YLÄVARTALO: SIVULANKKU

MUUNNELMAT

Helpompi: käyttää lepävää käsivartta lisätukena kohottaessa vartaloa.

Vaikeampi: levitä pidossa jalkoja hieman (oikealle).



OIKEA SUORITUSTAPA

- Ponnista tasaisesti sekä käsivarrella että lonkilla.



VÄLTÄ

- kuormittamista olkapäätä liikaa

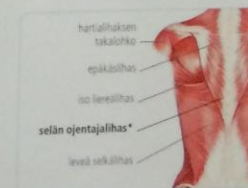
2 Paina oikeaa käsivartta lattiaan ja kohota lonkkia ylöspäin lattiasta, kunnes vartalo on suorassa linjassa. Pysythale tässä asennossa 30 sekuntia (ja kehittyessäsä pidennä aikaa yhteen minuuttiin), vaihda vasemmalle kyljelle ja toista sama.

TEHOALUEET

- poikittainen vatsalihas
- selän ojentajalihas

SELITE

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



hartialihaksen takalohko

epäkäsihäs

iso lantelihas

selän ojentajalihas*

levä selkälihas

LANKKU SUORIN KÄSIN JA KIERTO



1 Aloita etunojapunnemuksen yläasennosta käsivarret kyynärpästä tietyssä suorissa, kämmenet lattiansa sormet eteenpäin osoittaen ja jalat varpaiden varassa.

OIKEA SUORITUSTAPA

- Pidä vartalo suorassa linjassa.

VÄLTÄ

- selän painumista notkolle tai pyöristymistä

KOHDEALUEET

- eri vatsalihakset
- lonkat
- alaselkä

TASO

- keskitaso

HYÖDYT

- vahvistaa suoraa ja vinoja vatsalihaksia, lonkkia ja alaselkää

EI SUOSITELLA NILLE, JOILLA ON...

- olkapääongelmia
- selkäkipua
- kyynärpäkipua



2 Pidä vartalo suorassa linjassa ja käännä vasenta lonkkaa katkoa kohti niin, että käännä vasen jalka tepä oikean päälle. Nosta vasen käsivarsi vartalon editse ylös katkoa kohti. Pysyitele tässä asennossa 30 sekuntia (ja kehityessäsi pidennä aikaa yhteen minuuttiin). Palaa alkuasentoon ja toista sama toisella puolella.

YLÄVARTALO: LANKKU SUORIN KÄSIN JA KIERTO



TEHOALUEET

- leveän peitinkalvon jännittäjälihas
- lonkankoukistajalihas
- monihalkoinen lihas
- nelikulmainen lannelihas
- poikittainen vatsalihas
- räätälinlihas
- suoliuu-sääriside
- suoliuilihas
- suora vatsalihas

SELITE

Musta teksti ilmaisee kohdelihaksia
 Harmaa teksti ilmoittaa muita hyödyntäviä lihaksia
 * ilmaisee syvä lihaksia



ASKELLUS KÄSILLÄ JALAT JUMPPAPALLOLLA



1 Asetu aluksi etunoja-punnerruksen yläasentoon sääret jumppapallon päällä.

KOHDEALUEET

- olkavarsien ojentajat
- vatsalihakset
- ylävartalon tukilihakset

TASO

- keskitaso

HYÖDYT

- Edistää ylävartalon vakautta ja hallintaa kokonaisuutena

EI SUOSITELLA NIILLE, JOILLA ON...

- olkapääkipua
- olkapääkipua

OIKEA SUORITUSTAPA

- Pidä jumppapallo mahdollisimman keskellä ja aloillaan.

VÄLTÄ

- ranteiden kuormittamista liikaa

2 Askella käsillä yksi kerrallaan oikealle ja käännä samalla vartaloa, kunnes olet kulkenut puolympyrän. Askella sitten takaisin vasemmalle, kunnes pääset alkuasentoon. Tee kolme puolympyrää kumpaankin suuntaan.



YLÄVARTALO: ASKELLUS KÄSILLÄ JALAT JUMPPAPALLOLLA

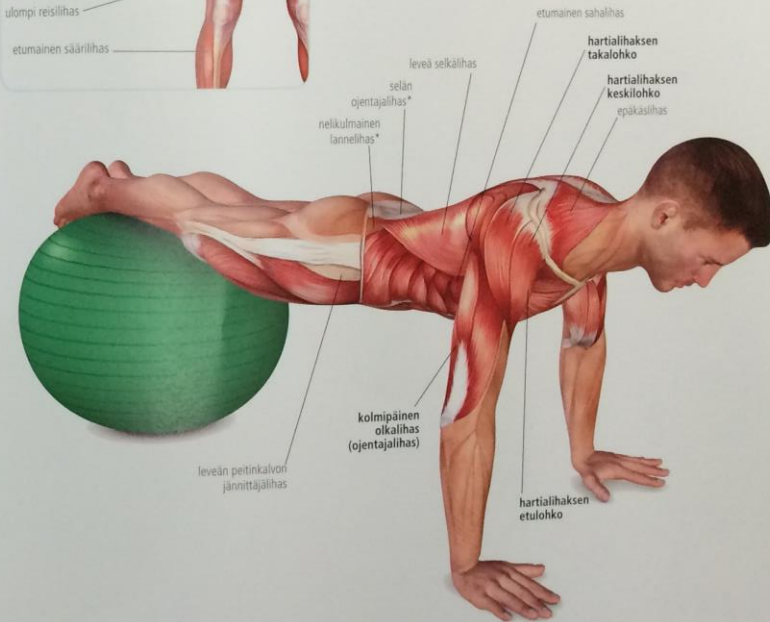


TEHOALUEET

- hartialihaksen etulohko
- hartialihaksen keskilohko
- hartialihaksen takalohko
- iso rintalihas
- kolmipäinen olkalihhas
- pieni rintalihas
- poikittainen vatsalihas

SELITE

Musta teksti ilmaisee kohdelihaksia
 Harmaa teksti ilmaisee muita työsäntöisiä lihaksia
 * ilmaisee yviä lihaksia



LINKKUVEITSI JUMPPAPALLOLLA



1 Asetu aluksi nelinkontin lattialle kädet hartioiden leveydellä. Nosta vasen jalka ilmaan ja aseta se jumppapallon päälle ja tee sen jälkeen sama oikealla jalalla, jolloin päädyt punnerruksen yläasentoon sääret jumppapallon päällä.

KOHDEALUEET

- lonkan koukistajat
- eri vatsalihakset
- selän ojentajalihakset

TASO

- keskitaso

HYÖDYT

- Vähvistää lonkan koukistajia sekä vatsalihaksia ja selän ojentajalihakset

EI SUOSITELLA NIILLE, JOILLA ON...

- alaselvikipuja
- olkapääkipuja

MUUNNELMAT

- Vaaheampi: voit kasvattaa vastusta nostamalla toisen jalan iri pölvasta.

OIKEA SUORITUSTAPA

- Pidä keskivartalon lihakset tiukoina.

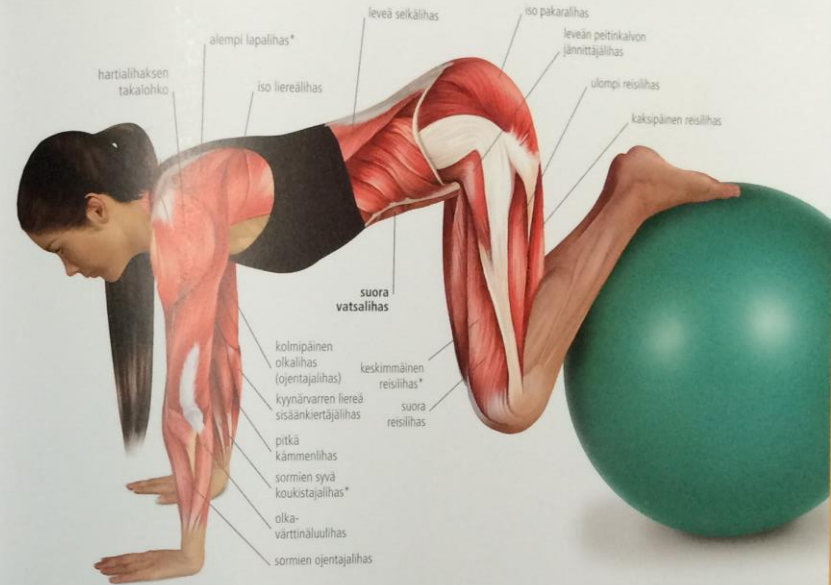
VÄLTÄ

- selän pyöristymistä



2 Koukista polvia ja viera palloa eteenpäin rintaa kohti niin pitkälle kuin pystyt. Ojenna sen jälkeen jalat suoriksi takaisin alkuasentoon. Tee 20 toistoa.

YLÄVARTALO: LINKKUVEITSI JUMPPAPALLOLLA



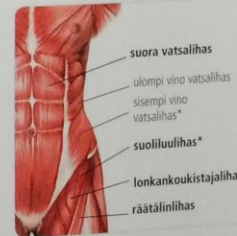
- hartialihaksen takalohko
- alempi lapalihas*
- iso liereälihas
- suora vatsalihas
- kolmipäinen olkalihas (ojentajalihas)
- kyynärvarren liereä sisäkiertäjälihas
- pitkä kämmenlihas
- sormien syvä koukistajalihas*
- olka-värttinäluulihas
- sormien ojentajalihas
- leveä seikalihas
- iso pakaralihas
- leveän peitinkalvon jännittäjälihas
- ulompi reisihihas
- kaksipäinen reisihihas
- keskimmäinen reisihihas*
- suora reisihihas

SELITE

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

TEHOALUEET

- lonkankoukistajalihas
- räätäliilihas
- selän ojentajalihas
- suoliilihas
- suora vatsalihas



- suora vatsalihas
- ulompi vino vatsalihas
- sisempi vino vatsalihas*
- suoliilihas*
- lonkankoukistajalihas*
- räätäliilihas



- hartialihaksen takalohko
- epäkäsiilihas
- selän ojentajalihas*
- leveä seikalihas
- nelikulmainen lannelihas*
- suoliilihas-sääriside

PUUNHAKUU KUNTOPALLOLLA



1 Seiso suorassa jalat hartoiden leveydellä ja pidä kuntopallo alas vasemman jalan vasemmalle puolelle ja palaa sitten akuusasentoon. Toista 20 kertaa ja vaihda sen jälkeen puolta.

OIKEA SUORITUSTAPA

• Tee harjoituksen positiivinen vaihe (hellähdys) voimakkaan räväkästi ja negatiivinen vaihe (palaus) hitaasti ja hallitusti, pitäen koko ajan keskivartalon supistettuna ja tiukkana.

VÄLTÄ

• kiertymistä puolelta toiselle liian rajusti, koska tästä voi aiheutua voimakkaita selkäsärpyjä



2 Kierrä keskivartaloa vasemmalle ja tuo samalla kuntopallo alas vasemman jalan vasemmalle puolelle ja palaa sitten akuusasentoon. Toista 20 kertaa ja vaihda sen jälkeen puolta.

KOHDEALUEET

- vinot vatsalihakset
- vatsalihakset
- selkä

TASO

- aloittelija

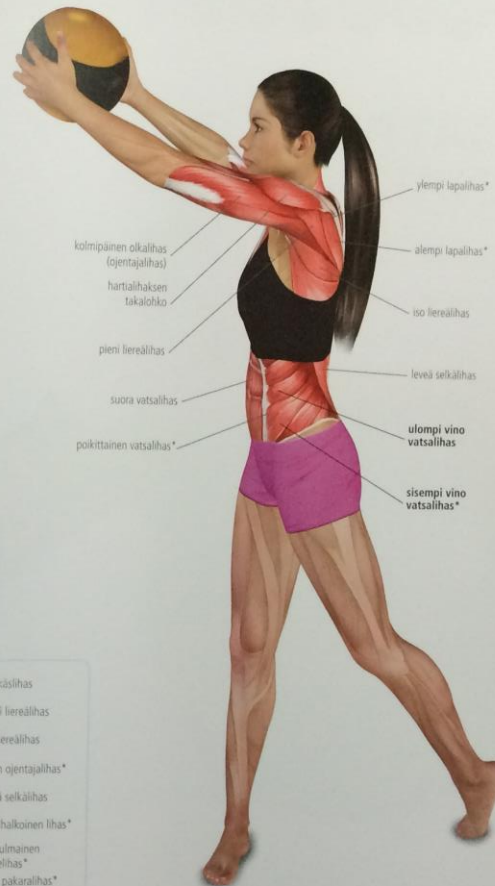
HYÖDYT

- vähentää vatsan vatsalihaksia

EI SUOSITELLA NIILLE, JOILLA ON...

- alaselkäsärpyjä
- raskautta

YLÄVARTALO: PUUNHAKUU KUNTOPALLOLLA



TEHOALUEET

- sisempi vino vatsalihas
- ulompi vino vatsalihas

SELITE

Musta teksti ilmaisee kohdelihaksia

Harma teksti ilmaisee muita työskenteleviä lihaksia

* ilmaisee syvä lihaksia



- epäkäsilihas
- pieni liereälihas
- iso liereälihas
- selän ojentajalihas*
- leveä seikalihas
- monihalkoinen lihas*
- nelikulmainen lammelihas*
- pieni pakaralihas*