

# **The Home of Sports Finntriathlon**

**Lihaskunto-ohjeet**

# Yleisiä ohjeita lihaskuntoharjoitukseen

- Aloita ja lopeta jokainen voimaharjoitus hyvään verryttelyyn, vähintään 5-10min aerobista liikkumista
- Muista kaikissa liikkeissä mahdollisimman laajat liikeradat, hyvä tekniikka ja rauhallinen suoritus
- Katso peilistä tai pyydä kaveria arvioimaan liikkeiden sujuvuutta
- Tämän oman kehon painolla tehtävien kaikki liikkeet haastavat myös teknisesti
- Jokaiselle liikkeelle on annettu toistomäärä, nosta määriä asteittain, sitä mukaa liikkeet käyvät sujumaan ja lihaskunto sekä liikkuvuus kehittyy
- Sarjojen välissä on hyvä pitää noin 1min palautus ja liikkeiden välissä 1-2min palautus

# Askelkyykky taakse + penkille nousu

Seiso penkin takana aloitusasennossa. Ota pitkä askel taakse oikealla jalalla kuten edellisessä liikkeessä. Ponnista etummaisella (vasen) jalalla takaisin aloitusasentoon, mutta vie taakse astunut jalka (oikea) suoraan penkille

Ponnista oikealla jalalla ylös ja tuo vasen jalka koukussa ylös. Pysäytä liike ja palaa sitten aloitusasentoon, vasen jalka ensin. Toista liike vuorojaloin.

Aloitustoistot: 30-45s/puoli



# Yhden jalan kyykky

Aloitusasennossa taakse jäävä jalka korokkeella ja ota pitkä askel. Mitä pidempi askel, sitä paremmin liike kohdistuu pakaraan ja takareiteen!

Kyykisty niin alas kun liikkuvuutesi antaa myöden. Pidä taas jalkaterä-polvi-lantio samassa linjassa, paina lantiota eteen ja pidä selkä suorana. Tee liike pakaralla ja takareidellä. Liikettä voi vaikeuttaa pitämällä keppiä/tankoa (+lisäpainot) niskan takana!

Aloitustoistot: 2\*20-30s/jalka





# Keskivartalo

- Aloitusasento etunojassa, pidä keskivartalo koko ajan tiukkana
- Vie vuorojaloin vatsan alla polvi mahdollisimman eteen ja palauta rauhallisesti aloitusasentoon
- Aloitustoistot: 16 (8 per jalka)



# Lantion nostot

- Aloitusasento selinmakuulla, kädet sivuilla ja jalat koukussa. Nosta lantio ylös.
- Yläasennossa vie vuoro jaloin jalka koukussa mahdollisimman koukkuun. Kontrolloi samalla ettei lantio putoa tai liiku sivusuunnassa
- Aloitustoistot: 2-3\*30-45s



# Sivulankku

- Ota kuvan mukainen aloitusasento, pidä koko liikkeen ajan vartalo suorana!
- Nosta yhtä aikaa jalka ja käsi ylös, pysäytä liike ääriasennossa ja palaa sitten rauhallisesti aloitusasentoon
- Tee ensin toinen puoli ja sitten toinen
- Aloitustoistot: 2\*20-40s/puoli





# Supermies

- **Aloitusasento etunoja, hae hyvä tasapaino**
- **Nosta vastakkainen käsi ja jalka yhtä aikaa ilmaan ja palaa alkuasentoon**
- **Vuorottele liikkeessä puolia**
- **Jos haluat helpottaa liikettä, nosta kerrallaan vain käsi tai jalka**
- **Aloitustoistot: 2-3\*20-30s**





# Keskivartalo+kädet

- Aloitusasento sama etunoja kun edellisessä liikkeessä
- Laskeudu käsi kerrallaan kyynärnojaan, pidä koko ajan lantio irti lattiasta
- Nouse takaisin aloitusasentoon.
- Tee liike vuorokäsin eli vuorotellen oikea ja vasen käsi menee edellä
- Aloitustoistot: 2-3\*30-45s



# Vatsaliike, kierrot

- Mene selinmakuulle, kädet sivuilla, jalat 90 asteen kulmassa
- Kierrä jalkoja puolelta toiselle, niin laajalla liikkeellä kun hallitusti pystyt tekemään
- Mitä laajempi liikerata, sitä rankempi liike on
- Aloitustoistot: 2-3\*30-45s

