



Lihaskuntoharjoittelu ja venyttely, osa 1

Helppoja ja tehokkaita harjoituksia, joita säännöllisesti toistamalla voit saada lyhyessäkin ajassa näkyviä tuloksia aikaan. Kaikki liikkeet tehdään oman kehon vastuksella. Et siis tarvitse välineitä! Harjoituksissa käydään läpi kaikki isot lihasryhmät; vatsa, selkä, kyljet, pakarot, reidet, rintalihakset, hartiat/ käsivarret). Ohjelmaan liittyy myös kehoa palauttava ja liikkuvuutta parantava venyttely.

Tee 12 kohdan ohjelma aluksi 1-2 kertaa. Seuraavalla viikolla nosta toistoja 2-3 kertaan. Kolmannella viikolla tee ohjelma alusta loppuun 3 kertaa. Pyri tekemään tämä ohjelma 3-4 kertaa viikossa täydentämään muuta harjoitteluasi. Hyvää aerobista harjoittelua saat kävely-, juoksu- tai pyörälenkillä. Syke nousee juoksuspurteilla tai ylimäkijuoksussa.

Tehokas treeni onnistuu kotona olohuoneessa, lähimetsässä ja uimahallissa. Ei tarvitse maksaa kalliita kuntosalimaksuja ja ilman välineitäkin pärjätään hyvin. Tarvitset vain omaa halua ja motivaatiota. Parhaisiin tuloksiin pääset säännöllisellä liikunnalla. Tee elämänmuutos ja ota säännöllinen liikunta osaksi arkipäivää.

1. vatsarutistus
2. vatsarutistus kierrolla
3. jalkojen koukistus
4. istumaan nousu
5. kantapääkurotus
6. selkäojennus
7. vuorotahtiselkä
8. jalkojen nosto kylkimakuulla
9. vatsarutistus kylkimakuulla
10. lankku
11. lankkupito ja kädet
12. etunojapunnerrus

1 VATSARUTISTUS, 8 toistoa

- asetu selinmakuulle polvet koukussa ja jalkapohjat lattiassa, kädet kevyesti pään sivuilla
- rutista keskivartalon lihakset kasaan, nosta hartiat ja yläselkä irti alustasta
- pidä asento hetken ja laske sitten ylävartalo hallitusti alas



2 VATSARUTISTUS KIERROLLA, 16 toistoa (8 x oik + 8 x vas)

- asetu selinmakuulle polvet koukussa ja jalkapohjat lattiassa, kädet kevyesti pään sivuilla
- käytä keskivartalon lihaksia, hengitä ulos ja kierrä yläselkä ylös alustasta tuoden vasen olkapää kohti oikeaa polvea
- palaa hallitusti alkuasentoon ja tee toinen puoli



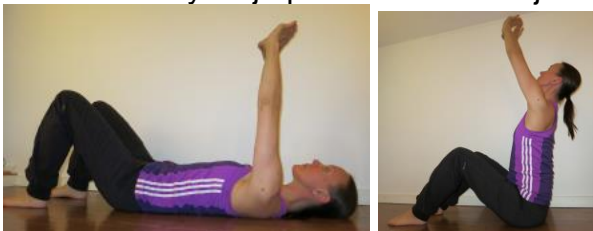
3 JALKOJEN KOUKISTUS, 8 toistoa

- asetu selinmakuulle kädet sivuilla ja kämmenet ylöspäin
- laita polvet koukkuun rinnan päälle
- pidä alaselkä kiinni alustassa ja keskivartalo tiukkana
- nosta polvet kohti rintaa rutistusliikkeellä ja palauta rauhallisesti alkuasentoon



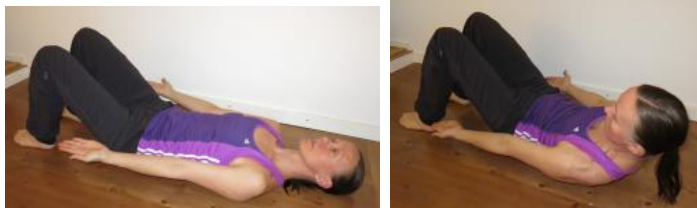
4 ISTUMAAN NOUSU, TÄHTÄYSVATSA, 8 toistoa

- ota sormien välistä tähtäyspiste
- mitä taaemmaksi tähtäyksen viet, sitä rankempi on liike
- pidä jalat koko ajan maassa
- nouse ylös ja pidä selkä koko ajan suorana



5 KANTAPÄÄKUROTUS, 16 toistoa (8 x oik + 8 x vas)

- asetu selinmakuulle kädet sivuilla, kämmenet alaspäin ja polvet koukussa
- jännitä keskivartalo ja nosta olkapäät/selkä irti alustasta, niska rentona
- kurkota oikealla kädellä kohti jalkaterää niin pitkälle kuin pystyt hallitulla liikkeellä
- palaa alkuasentoon ja tee vuorotellen molemmille puolille



6 SELKÄOJENNUS, 8 toistoa

- asetu vatsallesi jalat yhdessä, kädet pään sivuilla
- hartiat rentoina ja keskivartalo aktiivisena
- hengitä sisään
- hengitä ulos, kun nostat ylävartalon irti alustasta
- hengitä sisään, kun lasket varaton takaisin alustalle



7 VUOROTAHTISELKÄ, 16 toistoa (8 x oik + 8 x vas)

- venytä itsesi pitkäksi lattialla
- nosta käsi ja vastakkainen jalka vuorotellen kummaltakin puolelta ylöspäin
- noston aikana pidä raajat suorana, venytys pois päin
- myös ylävartalo nousee ja pää on vartalon jatkeena



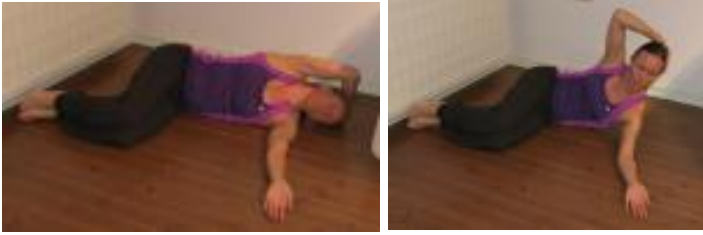
8 JALKOJEN NOSTO KYLKIMAKUULLA, 16 toistoa (8 x oik + 8 x vas)

- asetu makaamaan oikealle kyljelle nilkat yhdessä. Tue oik. kädellä päätäsi ja aseta vasen käsi tueksi eteesi kämmen vasten lattiaa.
- pidä ranka suorassa linjassa ja nosta keskivartalon ja jalkojen yläosan lihaksilla jalkaterät ilmaan. Pidä jalkaterät yhdessä. Alemman jalan reisi irtoaa lattiasta.
- hetken pito yläasennossa ja laske sitten jalat takaisin alkuasentoon



9 VATSARUTISTUS KYLKIMAKUULLA, 16 toistoa (8 x oik + 8 x vas)

- asetu makaamaan oikealle kyljellesi oikea käsivarsi ojennettuna alustan suuntaisesti alaspäin. Tue vasemmalla kädelläsi kevyesti päätä. Jalat 30 asteen kulmassa vartaloon nähden
- purista vinoilla vatsalihaksilla ja nosta pää ja hartiat alustasta
- pysäytä liike hetkeksi yläasennossa ja palaa takaisin alkuasentoon



10 LANKKUPITO, 30 s. -> 45 s. -> 60 s.

- pidä paketti tiukkana
- linja suorana pääläestä kantapäihin
- selkä suorana
- alavatsassa jännitys, lantio suorana



11 LANKKUPITO JA KÄDET, 30 s. -> 45 s. -> 60 s.

- pidä paketti tiukkana
- linja suorana pääläestä kantapäihin
- selkä suorana
- alavatsassa jännitys, lantio suorana
- nosta vuorotellen käsi maasta sivulle niin, että paketti pysyy kasassa



12 ETUNOJAPUNNERRUS, 8 toistoa

- suoritetaan päinmakuulla siten, että kämmenet ja varpaat/ polvet koskettavat alustaa
- ojennetaan kädet työntäen vartaloa ylöspäin ja laskeudutaan takaisin ala-asentoon
- kyynärpäät aukeavat ulospäin ja rinta käy mahdollisimman lähellä lattiaa
- jännitä liikkeen aikana keskivartaloa ja lantion aluetta, pidä paketti kasassa



VENYTTELY

1. SELKÄRANGAN KIERTOVENYTYS + TAKAREISI (vaihe 1 ja 2)
2. TAKAREISIVENYTYS
3. PAKARAVENYTYS
4. POHKEIDEN VENYTYS
5. SISÄREISIVENYTYS
6. ETUREIDEN VENYTYS
7. OJENTAJAVENYTYS
8. RINTAKEHÄN VENYTYS
9. SELÄN PYÖRISTYS + TAKAREIDEN VENYTYS

1 SELKÄRANGAN KIERTOVENYTYS + TAKAREISI (vaihe 1 ja 2)

vaihe 1:

- selinmakuulla kädet vaakatasoon sivuilla, toinen jalka vatsan päälle koukussa
- kierrä jalka kyljen yli toiselle puolelle
- venytys tuntuu selän, kyljen ja rintalihasten alueella
→ tee toinen puoli

vaihe 2:

- selinmakuulla kädet vaakatasoon sivuilla, toinen jalka vatsan päälle koukussa
- kierrä jalka kyljen yli toiselle puolelle, mutta suorista jalka ja venytä samalla takareisi/pohje
- venytys tuntuu selän, kyljen ja rintalihasten alueella, sekä koko jalan takaosassa ja alaselässä
→ tee toinen puoli

2 TAKAREISIVENYTYS SELINMAKUULLA



3 PAKARAVENYTYS SELINMAKUULLA

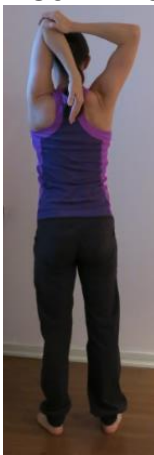


4 POHKEIDEN VENYTYS ISTUALTAAN (laita varpaat päällekkäin)



5 SISÄREISIVENYTYS SEISAALLAAN



6 ETUREISIVENYTYYS SEISAALLAAN**7 OJENTAJAVENYTYYS****8 RINTAKEHÄN VENYTYYS****9 SELÄN PYÖRISTYS + TAKAREIDEN + POHKEEN VENYTYYS**