



## Lihaskuntoharjoittelu ja venyttely, osa 2

Helppoja ja tehokkaita harjoituksia, joita säännöllisesti toistamalla voit saada lyhyessäkin ajassa näkyviä tuloksia aikaan. Kaikki liikkeet tehdään oman kehon vastuksella. Et siis tarvitse välineitä! Ohjelmaa täydentää liikkuvuutta parantava venyttely.

Tee lihaskuntosarjat aluksi 1-2 kertaa. Tee ohjelma seuraavalla viikolla 2-3 kertaa. Kolmannella viikolla tee ohjelma alusta loppuun 3 kertaa (12 kohtaa toistoinen x 3). Pyri tekemään tämä ohjelma 3-4 kertaa viikossa täydentämään muuta harjoitteluasi. Lihaskunto-ohjelma täydentää aerobista liikuntaa, joka voi olla esim. kävely, juoksu tai pyörälenkki. Muista tehdä sykettä nostavia spurteja vaikka ylämäessä tai portaissa.

1. vatsarutistus
2. hidas polkupyöräliike
3. uintiliike päinmakuulla
4. selkäojennus
5. lantiosilta
6. lantion kierto
7. uintiliike selinmakuulla, ”satanen”
8. vatsalihaspito sivuttain
9. haarakyykky
10. askelkyykky
11. ojentajapunnerrus
12. lankku

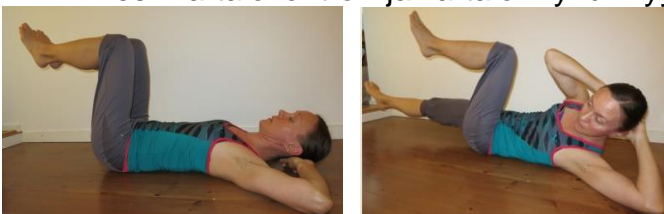
### 1 VATSARUTISTUS, 8 toistoa

- asetu selinmakuulle, jalkapohjat yhteen ja jalat salmiakki-asennossa (kevyt venytys sisäreisissä), kädet rinnalle
- rutista keskivartalon lihakset kasaan, nosta hartiat ja yläselkä irti alustasta ja kurkota käsillä jalkojen väliin
- pidä asento hetken ja laske sitten ylävartalo hallitusti alas



### 2 HIDAS POLKUPYÖRÄILYLIKE, 16 (8 x oik + 8 x vas)

- asetu selinmakuulle, polvet ja lantio suoraan kulmaan, kädet ohimoille
- tuo vasen kyynärpää ja oikea polvi yhteen, kierrä vartaloa ja ojenna vasen jalka suoraksi ja pidä se ilmassa lattian tasolla -> vaihda puolta
- keskivartalokontrolli ja vartalon ryhdikkyys, nosta ja kierrä vartaloa, älä käännä päätä



### 3 UINTILIIKE PÄINMAKUULLA, 16 toistoa

- asetu päinmakuulle kasvot alaspäin ja ojenna kädet suoriksi eteen, kämmenet alaspäin
- jännitä keskivartalo, nosta kädet ja jalat juuri ja juuri irti alustasta ja venytä pituutta
- nosta oikea käsi ja vasen jalka samaan aikaan, laske alas
- nosta vasen käsi ja oikea jalka samaan aikaan, laske alas
- tee vuoronperään tarvittava määrä toistoja



### 4 SELKÄOJENNUS, 8 toistoa

- asetu päinmakuulle jalat hieman harallaan ja jalkaterät lattiassa, ojenna kädet pään yli
- jännitä keskivartalo, hengitä ulos ja nosta kädet+ylävartalo+jalat irti alustasta
- pidä kädet ja jalat hieman erillään, jännitä myös pakarot
- pidä muutama sekunti ja laske raajat hitaasti alas



### 5 LANTIOSILTA, 8 + 8 + 8

- asetu selinmakuulle polvet taivutettuna ja jalkapohjat kiinni alustassa, jalat lantiomitan harallaan ja kädet kylkien vieressä kämmenet alaspäin
- jännitä keskivartalo ja nosta pakarot hitaasti alustasta, työnnä lantiota ylöspäin
- vartalo muodostaa suoran linjan polvista hartiaan
- pidä hetki ja laskeudun hallitusti alkuasentoon
- -> voit lisätä haastetta irrottamalla ja ojentamalla toisen jalan suoraksi lattian suuntaisesti ja tehdä 8 x oik, 8 x vas



### 6 LANTION KIERTO, 16 toistoa

- asetu selinmakuulle kädet ojennettuina sivuille (T-kirjain), nosta jalat 90 asteen kulmaan ja pidä polvet yhdessä
- hartiat rentoina ja keskivartalo tiukkana, alaselkä neutraalissa asennossa
- kallista jalkoja ja lantiota oikealle 45 astetta, pidä hetki ja palauta keskelle ja jatka liikettä vasemmalle
- -> voit lisätä haastetta ojentamalla kädet suoraan ylöspäin -> kierrä jalkoja oikealle ja käsiä samaan aikaan vasemmalle -> vaihda toiselle puolelle



## 7 UINTILIIKE SELINMAKUULLA, "SATANEN" , 20 + 20 + 20 + 20 + 20 toistoa

- asetu selinmakuulle ja tuo polvet ja lantio 90 asteen kulmaan, nosta kädet kohti kattoa, paina selän notkoa alustaan = pito keskivartalossa
- ylävartalo nousee irti alustasta ja kädet laskeutuvat samalla kylkien viereen ilmaan, alustan suuntaisesti
- tee käsillä tasatahtista, alaspäin suuntautuvaa liikettä, kevyt uloshengitys käsien tahdissa
- 20 toiston jälkeen lepää hetki ja toista uudestaan
- *haasteellisempi liike: laske jalat suorina ja hitaasti alaviistoon 45 asteen kulmaan tai alemmas lattian suuntaisesti, mutta jätä ilmaan -> ylävartalo nousee irti alustasta ja kädet laskeutuvat samalla kylkien viereen ilmaan, alustan suuntaisesti*
- tee käsillä tasatahtista, alaspäin suuntautuvaa liikettä, kevyt uloshengitys käsien tahdissa



## 8 VATSALIHASPITO SIVUTTAIN, 16 toistoa (8 x oik + 8 x vas)

- asetu oikealle kyljelle ja tue oikealla kyynärvarrella. Ojenna jalat, pidä jalkaterät yhdessä. Tarkista, että oikea kyynärpää on suoraan olkapään alla. Pidä vasen käsivarsi kyljen päällä.
- jännitä vatsalihakset ja nosta lantio suoraan ylös alustasta. Pidä rintakehä koholla.
- hetken pito yläasennossa ja laske lantio hitaasti aloitusasentoon ja tee toistot
- voit lisätä haastetta ojentamalla vasemman käden suoraan ylös
- -> vaihda puolta ja tee tarvittavat toistot



## 9 HAARAKYYKKY, 16 toistoa

- reiluun hartian levyiseen asentoon seisomaan, polvet ja varpaat eteenpäin
- pidä kädet lantiolla tai sivuilla
- kyykkää alaspäin: kuin istuisit taaksepäin ja polvet eivät saa tulla varpaiden yli, pidä selkä suorana
- ylösnousteissa jännitä pakarat ja reidet



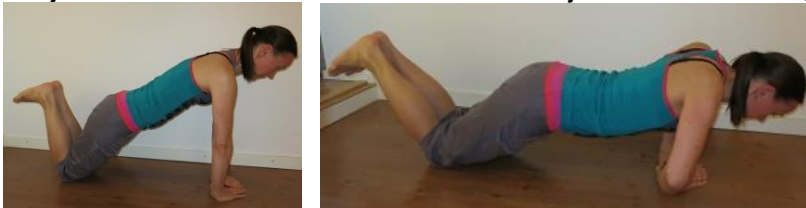
## 10 ASKELKYKKY, 8 x vasen + 8 x oikea

- seiso suorassa jalat vierekkäin
- vie toinen jalka pitkälle taakse ja joustaa alaspäin yksi-kaksi-kolme, nelosella nosta takajalka eteen ylös koukkuun
- jatka liikettä ja vie sama jalka uudestaan taakse ...
- hyvä ylävartalon kannatus, katse suunnattuna eteen, polvet ja varpaat samaan suuntaan, jotta vältetään polvinivelen sivuttaiskiertoja
- Lisähaaste: vie toinen jalka pitkälle taakse ja joustaa alaspäin 1-2-3, nelosella nosta takajalka eteen koukkuun, 5-6 ojenna ylös nostettu jalka suoraksi ja aloita alusta



## 11 OJENTAJAPUNNERRUS

- suoritetaan päinmakuulla siten, että kämmenet ja polvet koskettavat alustaa
- laita kämmenet lattiaan kasvojen alapuolelle niin, että etusormet ja peukalot muodostavat kolmion
- kyynärpäät aukeavat ulospäin ja rinta käy mahdollisimman lähellä lattiaa
- jännitä liikkeen aikana keskivartaloa ja lantion aluetta, pidä peppu alhaalla



## 12 LANKKUPITO, 30 s. -> 45 s. -> 60 s.

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



## VENYTTELY

muista rauhallinen hengityksen rytmi koko venyttelyn ajan (hengitä nenän kautta sisään ja puhalla suun kautta ulos)

1. KISSANSELKÄ
2. LAPSEN ASENTO
3. LONKANKOUKISTAJAVENYTYKSEN + KYLJEN VENYTYKSEN
4. ETUREIDEN VENYTYKSEN ISTUALLAAN
5. PAKARAVENYTYKSEN ISTUALLAAN
6. SISÄ- JA TAKAREIDEN VENYTYKSEN ISTUALLAAN

7. VYÖTÄRÖN KIERTO SELINMAKUULLA
8. RINTALIHASVENYTYS SEINÄÄ VASTEN
9. OJENTAJAVENYTYS (KOLMIPÄINEN OLKALIHAS)
10. KAULAN JA NISKAN LIHASTEN VENYTTELY

### 1 KISSANSELKÄ: selän pyöristys ja ojennus konttausasennossa



### 2 LAPSEN ASENTO: selkärangan ja lantion liikkuvuus, ojenna kädet niin pitkälle kuin voit



### 3 LONKAN KOUKISTAJAVENYTYS + KYLJEN VENYTYS



### 4 ETUREIDEN VENYTYS ISTUALLAAN



### 5 PAKARAVENYTYS ISTUALLAAN: ojenna selkä suoraksi. Päällimmäisen jalan nilkka alemman jalan polven päälle. Koukista alajalka ja tunne venytys päällimmäisen jalan pakarassa.



### 6 SISÄ- JA TAKAREIDEN VENYTYS ISTUALLAAN: nojaa selkä suorana jalkojen väliin



**7 VYÖTÄRÖN KIERTO SELINMAKUULLA:** voit asettaa taitellun pyyhkeen pään taakse lisätueksi



**8 RINTALIHAKSVENYTYKSEINÄÄ VASTEN**



**9 OJENTAJA VENYTYKSE (KOLMIPÄINEN OLKALIHAS)**



**10 KAULAN JA NISKAN LIHASTEN VENYTTELY**

