

# Kyykyillä lisää lihasvoimaa

Kyykkyliike on mitä parhaita toiminnallista lihaskuntoharjoittelua. Pelkästään oman kehon painolla tehdyt kyykyt harjoittavat tehokkaasti reiden etu- ja takaosan sekä pakaraseudun lihasvoimaa. Lisäksi kyykkyliikkeissä harjaantuvat keskivartalon lihakset sekä lonkka-, polvi- ja nilkkanivelten liikkuvuus. Kyykkyharjoittelua voi tehdä niin työpaikalla kuin kotona, se tauottaa hyvin jopa paikallaan oloa ja istumista. Valitse seuraavista kyykyistä itsellesi parhaiten sopivat.

## KYYKKYTESTI:

### Testaa alaraajojen lihasvoimaa

Kyykisty niin syväälle, että sormenpäät koskettavat lattiaa. Tee niin monta kyykkyyn-ylösliikettä kuin tasaiseen tahtiin jaksat, enintään kuitenkin 50 kertaa.



# 1

### 1. SYVÄKYYKKY

Ota leveä haara-asento, jalkaterät rinnakkain. Kyykisty rauhallisesti niin syvään kyykkyyn kuin lonkka- ja polvinivelesi liikkuvuus antaa myöten. Kyykkyyn mennessä pidä alaselkä suorana ja anna vartalon kallistua reisien väliin. Tarkista, etteivät polvet painu sisäänpäin. Toista kyykkyliikettä 8–12 kertaa (1 sarja). Kun lihasvoimasi kehittyy, voit tehdä 2–3 sarjaa.

Mikäli harjoittelun alkuvaiheessa tarvitset tukea tasapainosi tai alaraajojen lihasvoiman avuksi, voit aloittaa syväkyykyt kevennettynä esimerkiksi ottaen tukea tuolista.



# 2

### 2. ASKELKYYKKY

Askelkyykkyyn mennessä kallista vartaloa lonkista eteenpäin ja säilytä alaselässä normaali lannenotko. Katso, että eteen askeltavan jalan nilkka, polvi- ja lonkkanivel ovat linjassa ja molemmat polvet osoittavat eteenpäin. Pidä paino pääosin etummaisella jalalla. Tee kummallakin jalalla aluksi 5 askelkyykkyä, myöhemmin harjoittelun edetessä 10 toistoa.



# 3

### 3. ISTUMINEN TUOLILLE JA ISTUMASTA NOUSU

Seiso jalat leveässä haara-asennossa. Istuessasi alas kallista vartaloa eteenpäin lonkista ja vie pakaraita taakse. Istumaan mennessä lonkat ja polvet koukistuvat. Istumaan nousussa kallista vartaloa eteenpäin lonkista, ylös noustessa liike alkaa polvien ojentamisella, jonka jälkeen lonkat ojentuvat ja ojenna koko vartalo suoraksi. Voit tehdä myös harjoituksen ilman tuolia niin, että pysäytät liikkeen polvien ollessa 90 asteen kulmassa (suorakulma). Tee 10–15 toistoa.



# 4

### 4. YHDENJALAN KYYKKY

Seiso kapeassa haara-asennossa. Aloita kyykkyliike kallistamalla vartaloa eteenpäin ja ojenna toinen jalka taakse suoraksi. Koukista sen jälkeen tukijalan polvea niin, että polvikulmaksi tulee noin 90 astetta. Jännittämällä taakse ojentuvan jalan pakaralihasta saat tasapainotettua liikettä. Säilytä alaselän keskiasento koko liikkeen ajan. Ojenna tukijalka suoraksi ja tuo toinen jalka viereen. Toista kyykkyliike toisella jalalla. Tee 10–15 toistoa.



# 5

### 5. HAARAKYYKKY

Seiso lantion levyisessä haara-asennossa, jalkaterät ulospäin kiertyneenä. Kyykkyyn mennessä pidä alaselkä suorana ja anna vartalon kallistua reisien väliin. Tarkista, etteivät polvet painu sisäänpäin. Pidä kädet selän takana sormet ristikkäin. Tee 10–15 toistoa.



# 6

### 6. NOSTO

Ota tangosta hieman hartioita leveämpi käsiote. Jalat ovat melko leveässä haara-asennossa, polvet ja jalkaterät osoittavat samaan suuntaan. Varpaat on hyvä pitää noston alussa tangon alla. Kallista vartaloa lonkista eteenpäin ja kyykisty, säilytä alaselässä luontainen lannenotko. Hartiat pysyvät selvästi tangon etupuolella niin kauan kuin tanko on polven tason alapuolella. Polven tason yläpuolelta reidelle vedä tankoa reiden etupintaa pitkin. Pidä vartalon paino koko jalkapohjilla, katse eteen tai hieman ylös. Aloita nostoliike ojentamalla polvet ja lonkat, lopuksi ojenna koko vartalo pystysuoraksi. Tee 10–15 toistoa.



# 7

### 7. KEPPIKYYKKY

Seiso kapeassa haara-asennossa. Aseta keppi selän taakse niin, että se on kiinni takaraivossa, lapojen välissä sekä ristiluussa. Kallista vartaloa eteenpäin lonkista ja kyykisty polvet suorassa kulmassa. Palaa takaisin pystyasentoon. Säilytä selän keskiasento liikkeen ajan. Tee 10–15 toistoa.

