

Lisää toiminnallista voimaa

Käytä näitä liikkeitä itsenäisenä harjoituksena, alkuverryttelynä kuntosalilla tai valmistautuessasi nostotöihin. Voit käyttää kotona painona esimerkiksi kirjaa. Itsenäisenä harjoituksena toista kukin liikesarja 2-3 kertaa.



1. Vipunosto levypainolla vartaloa kiertäen

Seiso lantionleveyisessä haara-asennossa. Ota 5 kg:n levykiekosta ote peukalot ylöspäin.

Pidä kyynärpäät 90 asteen kulmassa ja nosta kiekkoa rytmikkäästi pään yli.

Jännitä alavatsaa kevyesti sisään ja pidä keskivartalo hallittuna.

Nosta ensin suoraan ylös ja kierrä sitten vartaloa sivulle samalla, kun nostat kiekkoa.

Toista liike 10 - 20 kertaa molempiin suuntiin.



2. Levyn kierto pään yli

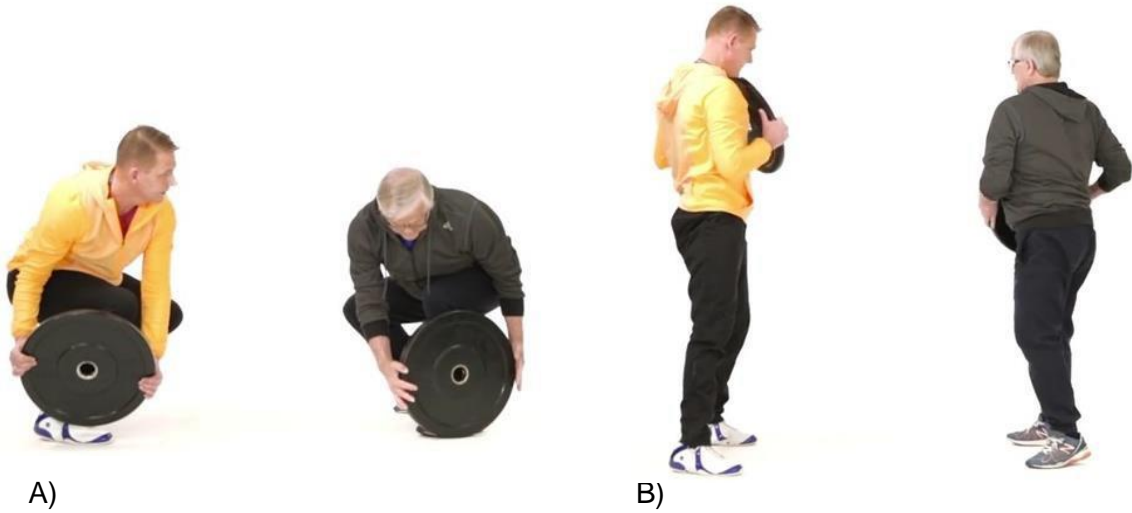
Seiso lantionleveyisessä haara-asennossa. Ota 5 kg:n levykiekosta ote peukalot ylöspäin.

Säilytä sama ote kuin edellisessä liikkeessä. Kierrä levypainoa pään yli ylävartalolla myötäillen.

Kierrä viisi kertaa molempiin suuntiin.

Liike parantaa lapaluiden, olkanivelten ja yläselän liikkuvuutta, ryhtiä sekä auttaa selän hallinnassa.

3. Levyn työntö kiertäen



- A) Kyykisty taivuttaen lonkista ja polvista pyöristämättä selkää. Vie levypaino sivulle jalkaterän kohdalle.
- B) Ojenna polvia ja vie paino kiertäen läheltä vartaloa toista olkapäätä kohti. Tunnustele liikettä pari kertaa tällä pienemmällä liikeradalla.



- C) Ojenna sitten liikkeen lopussa kädet suoraksi ja työnnä kiekko ylös. Toista 5 - 10 kertaa molemmin puolin.

4. Levyn iso kierto



A) Kyykisty lonkista ja polvista pyöristämättä selkää. Vie levypaino sivulle varpaiden etupuolelle.

B) Ojenna vartalo ja kierrä paino pään yläpuolelta ja



C) kyykisty toiselle puolelle vieden painon toisen jalan etupuolelle.

D) Jatka liikettä rytmikkäästi puolelta toiselle 5 - 10 kertaa.

Käytä jalkalihasten voimaa ja hyödynnä liikenopeutta.

5. Levyn takakierto



A)



B)



A) Nosta ensin paino ylös suorille käsille.

B) Laske paino polvista ja lonkista koukistaen toisen jalan viereen takaviistoon



C)



D)



C) Kierrä paino yläkautta toiselle puolelle.

D) Jatka kiertoa rytmikkäästi puolelta toiselle 5 - 10 kertaa.

6. Käden avaus selän kierrolla takajalan puolelta

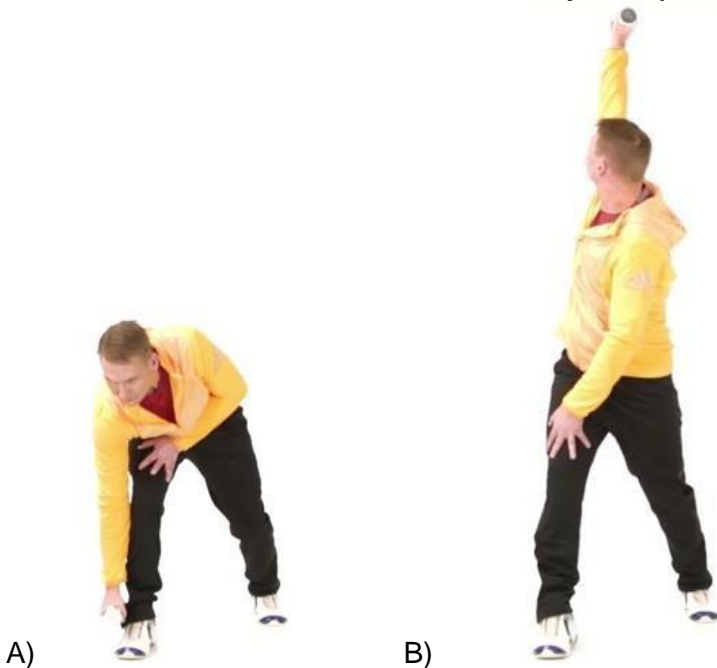


A)

B)

- A) Asetu käyntiasentoon etunojaan. Ota kevyt paino taaemman jalan puoleiseen käteen ja tue toisella kädellä etummaiseen reiteen.
- B) Avaa käsi sivukautta suorana kohti kattoa ylävartaloa kiertäen. Pidä alaselkä suorana, älä anna sen pyöristyä. Toista harjoitus molemmille puolille 5 - 10 kertaa. Harjoitus parantaa yläselän, niskan ja olkanivelen liikkuvuutta.

7. Käden avaus selän kierrolla etujalan puolelta



A)

B)

- A) Säilytä sama alkuasento kuin edellisessä liikkeessä. Ota nyt paino etummaisesta jalan puoleiseen käteen ja tue vastakkaisella kädellä etummaisesta jalan reiteen.
- B) Kierrä yläselkää ja avaa käsi koukistetun kyynärpään kautta kohti kattoa. Anna katseen seurata liikettä. Toista harjoitus molemmille puolille 5 - 10 kertaa.

8. Ylävartalon kierto seisten



Asetu hartianlevyiseen haara-asentoon. Ota levy käsien väliin rinnan korkeudelle. Pidä kyynärpäät koukussa sivulla. Koukista polvia, mutta pidä selkä suorana.

Jännitä alavatsaa kevyesti sisään ja kierrä vartaloa napakkaan rytmiin puolelta toiselle. Säilytä alaselässä pieni luonnollinen notko koko liikkeen ajan. Toista liikettä 15 - 20 kertaa.

9. Ylävartalon kierto toispolviseisonnassa



Ota levykiekko käsien väliin ja avaa kyynärpäät sivulle. Pidä selkä pystyasennossa. Kierrä ylävartaloa rytmikkäästi puolelta toiselle. Toista liikettä 15 - 20 kertaa.

10. Olkapään lämmittelyheijaus



Käytä pientä käsipainoa. Vie paino kyynärpää koukussa pään yli ja heilauta paino etukautta alas taakse ja sieltä takaisin pään yli. Liike parantaa olkanivelen, lapaluun ja yläselän liikkuvuutta ja ryhtiä. Toista 10 - 15 kertaa molemmilla käsillä.

11. Yhden käden kahvakuulaheilautus ylös



Ota kahvakuula toiseen käteen. Heilauta kahvakuula ylös kohti kattoa. Voima tulee lantion ojennuksesta. Voit aloittaa ensin pienemmällä liikeradalla ja edetä sitten täyteen liikelaajuuteen. Toista heilautus sivulta neljä kertaa ja jalkojen välistä neljä kertaa. Tee sama toiselle puolelle.

12. Avaa lonkat



Lonkan koukistajien venytys. Venytä lonkan koukistajat käyntiasennossa. Ojenna taaemman jalan lantio ja lonkka. Venytä saman puoleista kättä yläviistoon. Pidä asento noin 20 sekuntia.

13. Syväkyykkyvenytys



Paranna lonkkanivelten ja nilkkojen liikkuvuutta syväkyykyn avulla.

Asetu leveään haara-asentoon ja kyykisty siitä alas. Työnnä kyynärpäiden avulla polvia auki sivulle, ojenna selkää pystyyn ja nosta rintalastaa ylös. Pidä asento noin 20 sekuntia. Liike lisää lonkka- ja nilkkanivelten liikkuvuutta, joka suojaa selkää nostotilanteissa.