

Starttaa salitreeni puolapuilla

Puolapuut ovat oiva väline kuntosalilla. Puolapuuliikkeet on hyvä tehdä ennen varsinaista laiteharjoittelua. Riippuessasi puolapuissa jalkapohjat maassa pystyt keventämään alaselkään kohdistuvaa kuormaa ja vähentämään välilevyjen painetta. Liikkeillä saat vähennettyä myös rasitusta niska-hartiaseudusta. Mikäli sinulla on lihaskireyksiä lantion alueella, pystyt puolapuuliikkeillä venyttämään hyvin kylkeä ja koko lantion aluetta.

Erillisen riipuntatangon tai kaaren yhdistäminen puolapuihin lisää mahdollisuuksia monipuoliselle harjoittelulle ja lihasten kuntouttamiseen. Nämä liikkeet voit tehdä ilman riipuntatankoakin.



1. ALASELÄN RENTOUTUS

Ota puolapuusta käsillä kiinni siten, että polvet ja lonkat ovat koukussa. Riipu rennosti noin 10 sekuntia. Työnnä sen jälkeen lantio eteen niin, että selkä menee kaarelle. Toista liikettä 5 kertaa.



2. KYLJEN VENYTYSLIIKE

Käännä vasen kylki kohti puolapuuta. Ota oikealla kädellä ote riipuntatangosta ja vasemmalla puolapuista. Aseta oikea jalka viistosti taakse. Työnnä vasemmalla kädellä vartaloa pois puoluusta niin pitkälle kuin tuntuu venytystä ja palaa sitten alkuasentoon. Toista liikettä 5 kertaa. Venytä sitten toista kylkeä.

3. RINTARANGAN OJENNUSLIIKE

Aseta kaari puolapuuhun sopivalle korkeudelle jyrkkä puoli ylöspäin. Käännä selkä kaareen päin, notkista hieman polvia ja ota käsillä kiinni puolapuista sopivalta korkeudelta. Pysy asennossa noin 30 sekuntia. Venytys tuntuu rintarangan etuosassa. Liike vapauttaa etenkin istuma-asennossa tulleita lihaskireyksiä. Asento parantaa ryhtiä ja vapauttaa nikamalukkoja lapaluiden välistä.



4. KEVENNETTY LEUANVETO

Aseta puolapuun riipuntatanko sopivalle korkeudelle. Asetu riipuntaan jalat alimmalla puolapuulla lantion levyiseen haara-asentoon. Tee leuanvetoja polvet kiinni puolapuissa 5-10 kertaa. Liike ylläpitää nivelten liikkuvuutta ja vilkastuttaa aineenvaihduntaa.



5. KEVENNETTY POLVENNOSTO

Aseta kaari alemmalle puolapuulle sekä riipuntatanko sopivalle korkeudelle. Ota riipuntatangosta molemmin käsin kiinni ja laita vasen jalkapohja kaaren päälle. Vedä itsesi kaaren päälle siten, että oikea polvi hipaisee puolapuuta ja laske sitten oikea jalka taas lattiaan. Tee liikettä 5 kertaa ja vaihda liike toiselle jalalle. Liike kehittää tasapainoa ja vahvistaa pakarän ja jalkojen lihaksia.