



KKI:n liikuntavinkki – TOUKOKUUSSA RYHTI JA ALLIT KUNTOON

Tämän harjoituksen avulla paitsi parannetaan selän ryhtiä, kiinteytetään käsivarsien ja ylävartalon lihaksia. Pallon avulla saadaan myös keskivartalon syvät lihakset työskentelemään liikkeissä mukana. Pallon voi korvata tuolilla tai muulla korkealla. Käsipainot voi korvata vedellä tai hiekalla täytetyillä juomapulloilla tai riisipusseilla.

Lämmittely

1. Pomputtelua pallolla

Istu tukevasti pallon päällä, jalkapohjat lattiaa vasten ja selkä suorana. Tue kädet pallon kylkiä vasten. Lähde keventämään painoa ja kohottamaan takapuolta irti pallosta. Aloita pienellä liikkeellä ja vähitellen suurena liikettä siten että ylävaiheessa tulee pieni tauko. Liitä pomputteluun nyrkkeilyn omainen käden isku eteen, tue toisella kädellä pallosta. Pidä hartiat alhaalla ja tunne kierto selkärangassa. Jos haluat liikkeestä erittäin haasteellisen, irrota vastakkainen jalka lattiasta.

- Tee pomputtelua noin 1–2 minuuttia.



2. Liu'ut pallon päällä

Taivuta vartalosta voimakkaasti sivulle. Ojenna samalla käsi ylös ja jalka vastakkaiseen suuntaan.

- Toista liikettä dynaamisesti puolelta toiselle noin 1–2 minuutin ajan.



3. Dynaamiset venyttelyliikkeet

Käsivarren halaus

Tuo käsivarsi lähelle vartaloa ja rentouta alas heilauttaen kädet vartalon vierestä taaksepäin. Pidä hartia alhaalla.

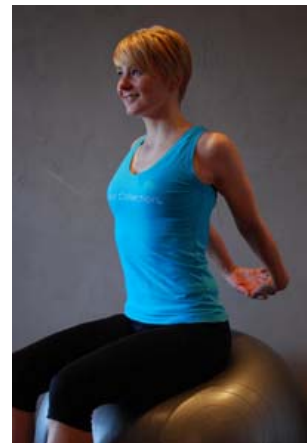
- Toista liike dynaamisesti vuorotellen, noin kymmenen kertaa kummallakin kädellä.



Rintarangan avaus

Vie kädet selän takana yhteen ja kohota taaksepäin. Paina hartioita samanaikaisesti alaspäin. Rentouta kädet ja heilauta ne vartalon vierestä eteenpäin.

- Toista liike dynaamisesti, noin kymmenen kertaa.



Niska ja kaula

Pyöritä kevyesti päätä sivukautta eteen ja toiselle puolelle. Voit laajentaa liikettä viemällä pää takakautta ympäri. Muista kannatella päätä.

- Toista liike noin kymmenen kertaa suuntaansa.



Lihassoima

4. Penkkipunnerrus

Tue hartiat palloa vasten ja kannattele selkää. Avaa kädet noin hartian leveydelle ja laske kyynärpäät alas. Käytä painot hartioiden tasolla ja ojenna käsivarret takaisin suoraksi. Säilytä rinta avoimena ja tunne niska selkärangan jatkona.

- Toista liikettä rauhallisesti 15 kertaa. Pidä tauko ja toista sarja kolme kertaa.



5. Kulmasoutu

Tue kämmen ja polvi palloa vasten, ojenna selkä suoraksi. Pidä hartiat samalla tasolla ja tunne niska selkärangan jatkeena. Paina hartiaa taaksepäin ja rutista lapoja yhteen. Koukista käsi tuoden paino kainalon tasolle ja laske paino jarruttaen alas.

- Toista liike 15 kertaa yhdellä kädellä. Toista sarja kolme kertaa kummallakin puolella.



6. Keskitetty hauis

Istu tukevasti pallon päällä. Tue kyynärpää polven sisäsyrrjää vasten ja roikota kättä jalkojen välissä. Tuo paino lähelle olkapäätä ja laske jarruttaen alkuasentoon. Hauiskäännön aikana pidä selkä suorana ja hartiat paikallaan.

- Toista liike 15 kertaa yhdellä kädellä. Toista sarja kolme kertaa kummallakin puolella.



7. Ranskalainen punnerrus

Istu tukevasti pallon päällä kädet vartalon jatkona. Laske paino hitaasti pään taakse lähelle hartioita ja ojenna takaisin ylös. Pidä kyynärpäät paikallaan. Säilytä koko liikkeen ajan hartiat alhaalla ja pää omalla luonnollisella paikallaan.

- Toista liikettä rauhallisesti 15 kertaa. Pidä tauko ja toista sarja kolme kertaa.



Venyttely

- Toista uudestaan lämmittelyn dynaamiset venyttelyliikkeet (kohta 3)

Kuukausittain vaihtuvan liikuntavinkin löydät: www.kki.likes.fi