

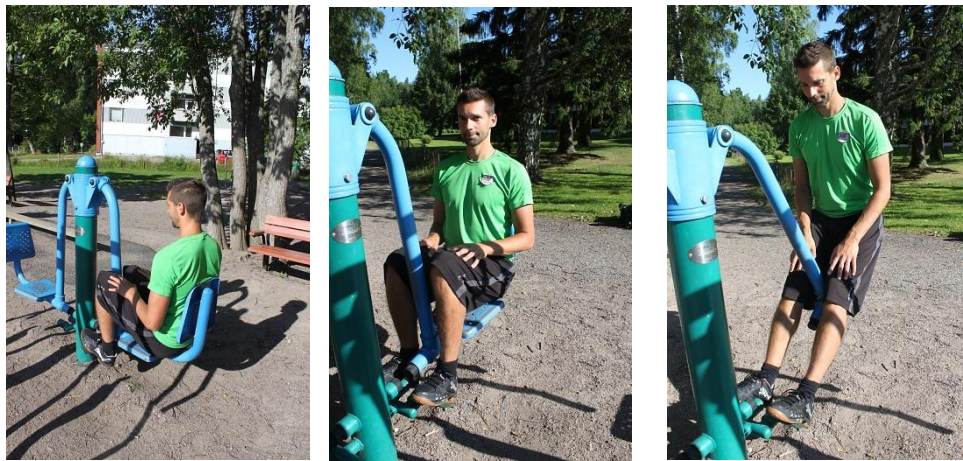
KAARENKIERROKSEN ULKOKUNTOLAITTEET

PISTEENKAARI, NUMMELA

KYYKKY

Kohdistus: etureidet, takareidet

Ydinkohdat: Istu penkkiin, selkä tukevasti selkänojaa vasten. Aseta jalat jalkatuille. Tarkkaile, että polvet ja varpaat osoittaa samaan suuntaan. Lähde suoristamaan jalat ja palauta rauhallisesti takaisin koukkuun. Huom: Varo ojentamasta polvea lukkoon!



CROSSTRAINER

Kohdistus: pakaralihakset, lonkankoukistajat, etureidet, takareidet

Ydinkohdat: Asetu laitteeseen rauhallisesti, ota kiinni tangosta. Lähde rauhallisesti liikuttamaan vuorojaloin toista jalkaa eteen ja toista taakse samalla vastakkainen käsi liikkuu eteen. Jouta polvista kevyesti koko liikkeen suorittamisen ajan ja muista keskivartalon lihasten tuki.



RINTAPENKKI

Kohdistus: Rintalihakset, hauikset, olkapää

Ydinkohdat: Istu penkkiin, selkä tukevasti selkänojaa vasten. Nosta jalat ilmaan joko koukussa tai suorana. Ojenna kädet suoraksi ja palauta rauhallisesti jarruttaen alas.

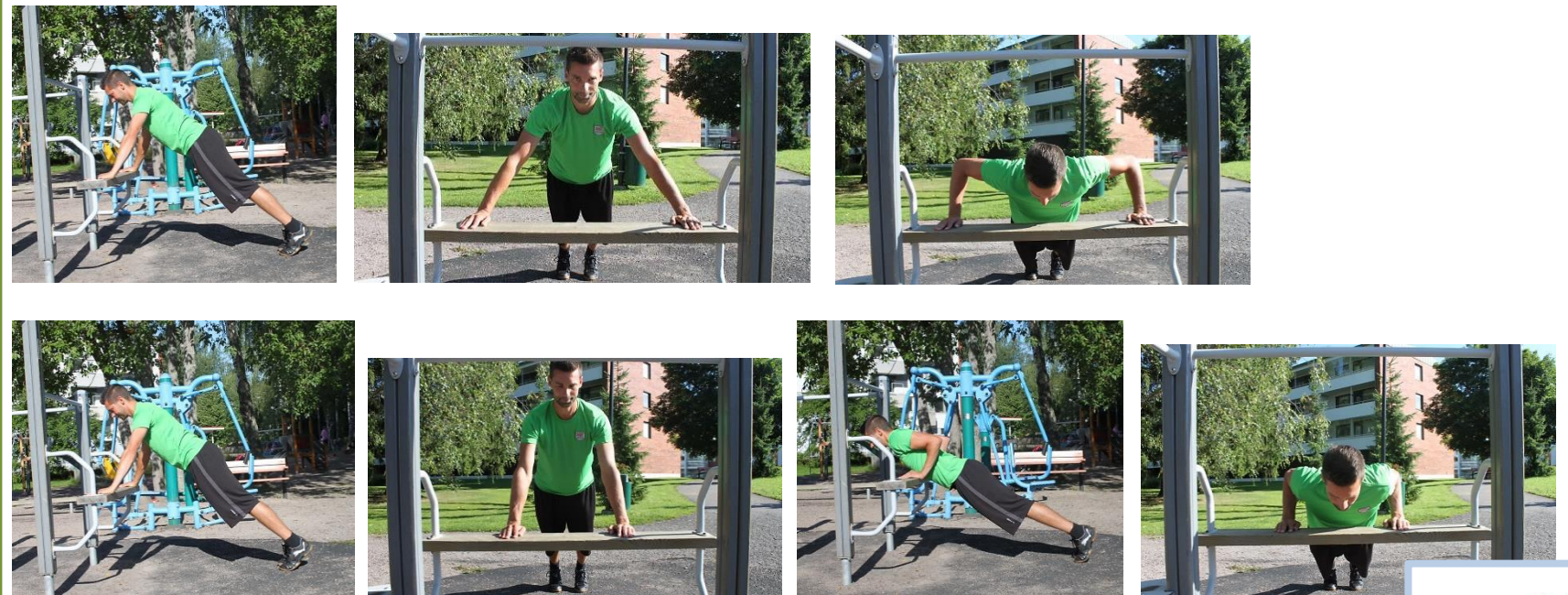
Huom: Älä yliojenna kyynärviveltä kättä suoristaessa!



PUNNERRUS

Kohdistus: rintalihakset, ojentajat, olkapäät

Ydinkohdat: Laita kädet selkeästi hartiaa leveämmälle penkkiin ja vie jalat taakse siten, että vartalo muodostaa suoran linjan. Lähde koukistamaan kädet, kyynärpäät aukeaa sivulle ja rintakehä lähestyy penkkiä. Punnerra takaisin suoraksi. Voit tehdä myös ojentajapunnerruksen, jolloin kädet hartialeveydellä, käsivarret lähellä vartaloa, käsien koukistuessa kyynärpäät osoittaa taakse.



KAARENKIERROKSEN ULKOKUNTOLAITTEET

PISTEENKAARI, NUMMELA

DIPPI

Kohdistus: Ojentaja

Ydinkohdat: Hartioiden levyinen ote penkillä, selkä penkkiin päin. Lähde koukistamaan käsiä noin 90-asteen kulmaan ja ojenna sen jälkeen takaisin suoraksi. Voit tehdä liikkeen, joko jalat koukussa tai raskaampana jalat suorina.



YLÄSELÄN LIHASKUNTOLIIKE

Kohdistus: Yläselkä

Ydinkohdat: Ota hartioita leveämpi ote tangosta rystyset ylöspäin. Vie jalat tangon alta ja asetu takakenoasentoon. Lähde vetämään rintakehää kohti tankoa, kyynärpäät aukeaa sivulle-taakse. Palauta kädet rauhallisesti suoraksi. Lisähaastetta saat viemällä jalkoja pidemmälle eteen.



KYLKIEN & SELÄN VENYTYS

Kohdistus: kyljet, yläselkä

Ydinkohdat: Ota kiinni ruorin kahvoista. Seiso hieman hartioita leveämmässä asennossa. Yritä pitää lantio paikoillaan koko liikkeen suorittamisen ajan. Lähde pyörittämään ruoria siten, että toinen käsi nousee ylös ja toinen laskee alas. Taivuta vain sen verran, kun tuntuu hyvältä.



OLKAPÄÄN LIKKUVUUS

Kohdistus:

olkapäät, yläselkä, rintaranka

Ydinkohdat: Ota kiinni ruorin kahvoista. Seiso hartioiden leveydellä. Huolehdi selän asennosta koko liikkeen ajan – selkä suorana. Lähde pyörittämään ruoria siten, että toinen käsi nousee ylös ja toinen laskee alas. Pyörähdä yläkäden alta. Jatka pyörimistä samaan suuntaan muutama kierros ja vaihda sitten pyörimissuuntaa.

