

LANKILAN ULKOKUNTOLAITTEET

OJAKKALANTIE, NUMMELA

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 kyynärniveltä kättä suoristaessa!



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!



KYLKIEŃ & 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 LIIKKUVUUS

Kohdistus:

olkapää, 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.



LANKILAN ULKOKUNTOLAITTEET

OJAKKALANTIE, NUMMELA

DIPPI

Kohdistus: ojentajat, olkapäät, rintalihas, kyynärvarren lihakset

Ydinkohdat: keskivartalo tiukkana, hyvä hartiatuki, jalat koukussa. Punnerra alas kevyeen etukenoon, vartalo pysyy heilumatta liikkeen ajan, kyynärpäät kulkevat taakse hiukan ulospäin. Punnerra takaisin ylös.



ISTUMAANNOUSU

Kohdistus: suorat vatsalihakset

Ydinkohdat: Asetu istumaan laitteeseen. Kädet voit pitää rinnalla tai niskan takana. Leuka kevyesti alas taivutettuna. Lähde nojaamaan taakse ja rutista takaisin istuma-asentoon.

Huom: Nojaa vain sen verran, kun tunnet hallitsevasi selän asennon (selkä ei saa mennä notkolle!).



TASAPAINO & LIIKKUVUUS

Ydinkohdat: Käännä varpaat ja rintamasuunta vastakkaiseen suuntaan kaaren ohituksen jälkeen.



TASAPAINO & LIIKKUVUUS

Ydinkohdat: Kävele "lipputanko"-askeleilla eli astuen jalat peräkkäin tangolle ja väistä kaaria viemällä lantiosivulta toiselle.



VARTALONHALLINTA, ROIKKUMINEN

Ydinkohdat: Asetu roikkumaan käsien varaan siten, että jalat ovat alatangolla. Vartalon asento takakenoinen. Lähde liikkumaan sivuttain astumalla jalat auki kaaren kohdalla ja yhteen kaaren välissä. Kädet auttavat eteenpäin. Pidä hyvä ote tangosta koko ajan ja keskivartalo tiukkana.

