

NUMMELANHARJUN ULKOKUNTOLAITTEET

HIIDENVEDENTIE, NUMMELA

VARTALONKIERTO

Kohdistus: keskivartalo

Ydinkohdat: Hyvä ote tangosta, selkä suorana, lähde kiertämään lantiota sivulta toiselle. Rintamasuunta säilyy samana koko ajan.



ALAVATSALIHASLIIKE

Kohdistus: suorat vatsalihakset

Ydinkohdat: Keskivartalo tiukkana, hyvä hartiatuki, jalat voivat olla suorina tai koukussa. Tuo polvet/suorat jalat ylös.



DIPPI

Kohdistus: ojentajat, olkapäät, rintalihas, kyynärvarren lihakset

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



LEUANVETO

Kohdistus: yläselän lihakset, hauislihakset

Ydinkohdat: Vasta-/myötäote tangosta, ojenna kätesi täysin suoriksi. Hieman hartioita leveämpi ote, jalat irti alustasta. Aloita liike puristamalla lapaluut yhteen, pidä lapaluut yhdessä koko liikkeen ajan, katse tangossa, vedä leukaasi ylös, ohjaa samalla kyynärpäät kohti maata. Vedä itse ylös kontrolloidusti, kunnes tanko on juuri rintakehäsi yläosan kohdilla. Palaa hallitusti takaisin alas.



NUMMELANHARJUN ULKOKUNTOLAITTEET

HIIDENVEDENTIE, NUMMELA

VATSALIHASRUTISTUS

Kohdistus: suorat vatsalihakset

Ydinkohdat: Istu penkille selkä suorana, nenä poispäin harjoittelu alueen keskustasta. Vedä puola kiinni rintaan käsillä. Lähde rauhallisesti koukistamaan ylävartaloa eteen ja suoristaudu takaisin. Pidä puola lähellä rintaa koko liikkeen suorittamisen ajan.



SELÄNOJENNUS

Kohdistus: pitkät selkälihakset

Ydinkohdat: Istu penkille selkä suorana, nenä kohti harjoittelu alueen keskustaa. Aloitusasennossa puola on lapojen takana selässä. Ota vasemmalla kädellä kiinni laitteen kahvasta. Lähde rauhallisesti koukistamaan ylävartaloa eteen ja suoristaudu takaisin. Säilytä selän asennon hallinta koko liikkeen ajan.



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!).



HIHTOLIIKE

Kohdistus: pakaralihakset, lonkankoukistajat, etureidet, takareidet

Ydinkohdat: Asetu laitteeseen rauhallisesti, ota kiinni tangosta. Lähde rauhallisesti liikuttamaan vuorojaloin toista jalkaa eteen ja toista taakse. Säilytä polvissa pieni notko koko liikkeen suorittamisen ajan sekä keskivartalon lihasten tuki.



KYLKITAIVUTUS

Kohdistus: keskivartalo, kyljet

Ydinkohdat: Asetu rauhallisesti seisomaan jalka tuelle ja ota käsillä kiinni tangoista. Lähde heilauttamaan jalkoja sivulta toiselle. Pidä keskivartalo tiukkana. Huom: älä anna laitteen viedä, vaan määrää itse sopiva vauhti.



NUMMELANHARJUN ULKOKUNTOLAITTEET

HIIDENVEDENTIE, NUMMELA

PUNNERRUS

Kohdistus: rintalihakset, ojentajat, olkapäät

Ydinkohdat: Ota kiinni kaarista, etukenoinen asento, lähde koukistamaan käsiä, kyynärpäät aukeaa sivulle, rintakehä laskee käsien väliin, punnerra kädet takaisin suoraksi. Pidä keskivartalo tiukkana koko liikkeen suorittamisen ajan. Lisähaastetta saat viemällä jalkoja kauemmaksi laitteesta ja ottamalla alemmaa kiinni.



OJENTAJAPUNNERRUS

Kohdistus: ojentajat, olkapäät

Ydinkohdat: Ota kiinni suorasta tangosta hartian leveydeltä, etukenoinen asento, lähde koukistamaan käsiä, kyynärpäät kiinni vartalon sivussa, koukussa kyynärpäät osoittaa taakse, punnerra kädet suoraksi. Pidä keskivartalo tiukkana koko liikkeen suorittamisen ajan. Lisähaastetta saat viemällä jalkoja kauemmaksi laitteesta ja ottamalla alemmaa kiinni.



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.

