



FRESSI
PINTAA SYVEMMÄLTÄ.

VAHVISTA HARJOITTELU

Tässä on Sinulle kaksi lihaskunto harjoitetta vahvistamaan selän lihaksistoa. Lämmittelyssä voit hyödyntää esimerkiksi taukojumpan liikkeitä

Harjoitteet voit toteuttaa kotona kuminauhan avulla tai kuntosalilla hyödyntäen kuntosalilaitteita.

Kierrokset: 2 - 3

Lepo: 1 - 2min kierrosten välissä

1. Alataljasoutu



TOISTOT: 10 - 15
KIERROKSET: 2 - 3

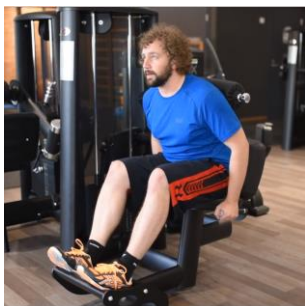
Säädä painot sellaiseksi, että pystyt vetämään painoa pelkillä käsillä (ilman taaksepäin nojaamista) Käy istumaan penkille siten, että polvet ovat lähes suorana ja ota kahvasta kiinni. Pidä selkä pystyssä ja vartalo paikallaan.

Lähde ensin vetämään ainoastaan hartioita taaksepäin pitäen kädet koko ajan aivan suorina ja palauta liike. Toista tämä lapasoutu 6 kertaa. Kun lapasoutu onnistuu kädet suorana, lähde tekemään koko liikettä siten, että hartioiden vedon jälkeen, vedät kahvan kohti vatsaa.

Tällä tavalla toteutettuna liike kohdistuu lapojen väliin sekä hartioihin.

Kotona voit tehdä soudun samaan tapaan kuminauhalla (ks. taukojumppa)

2. Selän ojennus



Kuntosalilla

Säädä ylempi pehmuste niin, että se tulee yläselkään lapojen päälle. Istu penkille siten, että takapuoli tulee kiinni selkänojaan. Ajattele ojentavasi selkä suoraksi ja lähde sen jälkeen työntämään pehmikettä taaksepäin niin pitkälle, että selkä pysyy vielä suorana. Palauta rauhallisesti.

Kotona

Käy vatsamakuulle matolle. Jännitä selkää ensin ilman, että nostat vartaloa. Tämän jälkeen lähde nostamaan ylävartaloa irti maasta, pitäen kuitenkin jalat lattiasa. Palauta rauhallisesti