

# TOIMINNALLINEN VOIMAHARJOITUS

Tässä on Sinulle tehokas 4 liikkeen toiminnallinen voimaharjoitus. Alkuverryttelyä voit tehdä samat liikkeet ilman painoja.

**Toistot: 10-12 Kierrokset: 3 Lepo: 1-2min**

**FRESSI**  
PINTAA SYVEMMÄLTÄ.

## 1. Bulgarianlainen kyykky



Ota kahvakuulasta tukeva ote ja tuo se rintakehän eteen. Nosta toinen jalka penkille. Lähde kyykkäämään alaspäin, niin pitkälle kuin pääset. Työnnä itsesi takaisin ylös.

## 2. Kiekon tempaus



Ota tukeva ote levypainosta. Laskeudu alaspäin kyykkyyyn ja vie levypaino vaakatasossa jalkojen väliin. Työnnä itsesi jaloilla tehokkaasti ylös samalla heilauttaen levypainon suorin käsin pään yläpuolelle. Pysäytä liike ylhäällä hallitusti ja huolehdi, että alaselkä ei notkistu liikkeen lopussa.

## 3. Sivuheilautus



Ota tukeva ote levypainosta ja ota hartioiden levyinen haara-asento. Vie levypaino vartalon sivulle. Lähde heilauttamaan napakasti levypainoa suorilla käsillä vartalon toiselle puolelle yläviistoon. Palauta hallitusti alas.

## 4. Sivukyykky kierrolla



Ota tukeva ote levypainosta. Ota reilu askel sivulle ja laskeudu kyykkyyyn. Samalla vie levypaino kyykkyyyn menevän jalan puolelle. Kun ponnistat jalalla takaisin keskelle, tuo myös levy paino takaisin vartalon eteen.