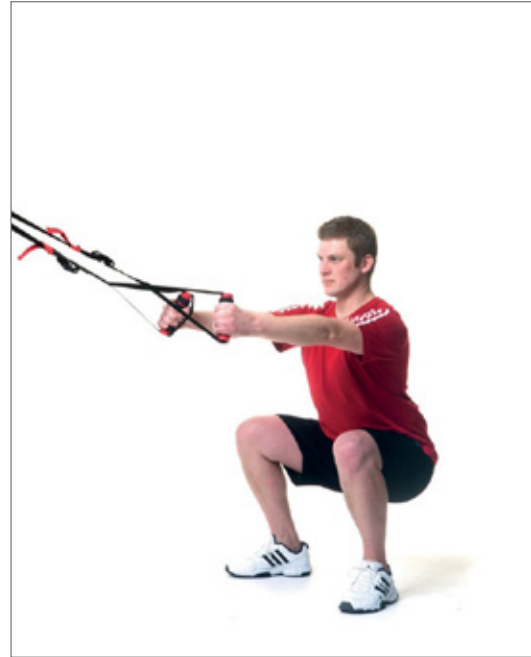
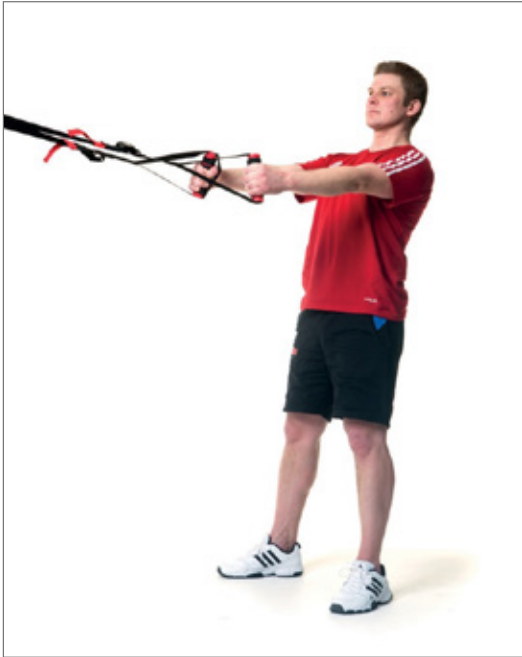


**HARJOITEPANKKI**

VOIMA

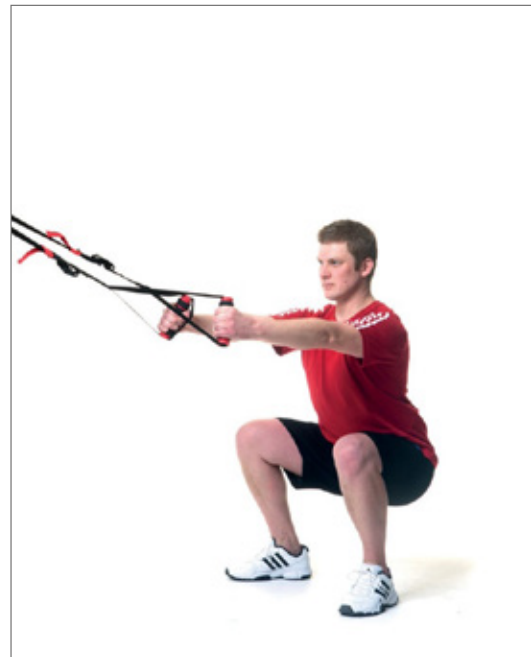
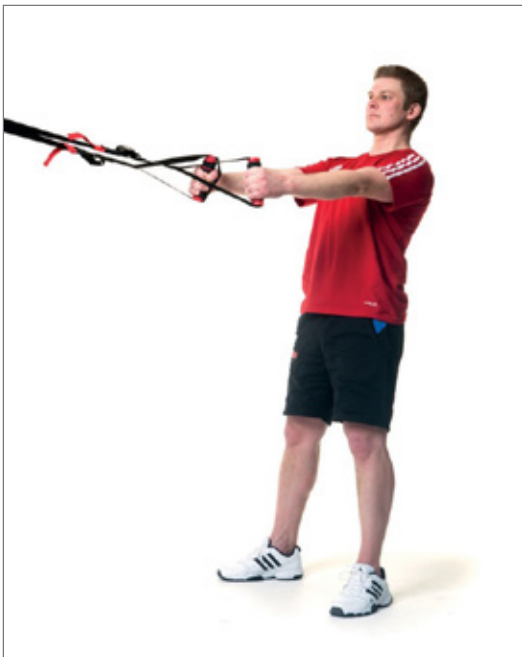
## VOIMAHARJOITTELU / Jalkakyykky

### Vaihe 1. Avustettu jalkakyykky



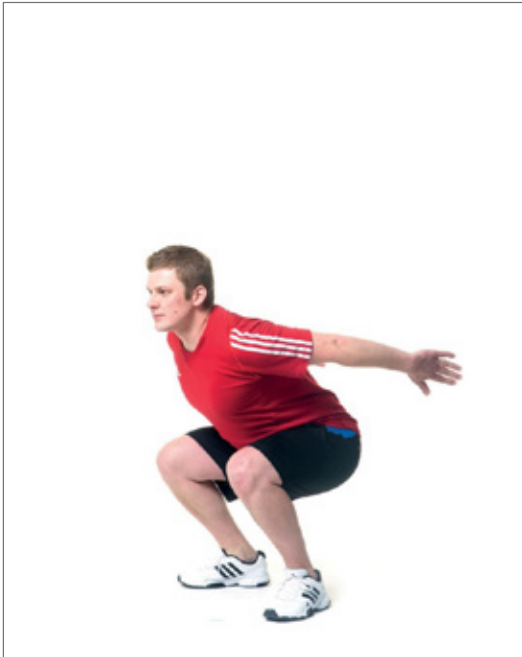
Pidä katse suoraan eteenpäin. Pidä hyvä ryhti ja selkä suorana. Seiso haara-asennossa jalat hartioiden leveydellä siten, että jalkaterät osoittavat noin 15 astetta ulospäin. Pidä paino kantapäillä koko jalkakyykyn ajan.

### Vaihe 2. Jalkakyykky (vapaa)



Sama kuin edellä, mutta pidä katse lattiassa noin 2 metrin päässä itsestäsi. Ajattele taivuttavasi lantiota ensin ja istuutuvasi "taaksepäin", ei suoraan alas. Muista pitää selkä suorana, vaikka se ei olisi pystysuorassa. Polvet osoittavat pois päin toisistaan ja ovat samassa suunnassa jalkaterien kanssa.

### Vaihe 3. Jalkakyykky tasajalkahypyllä



Sama kuin edellä, mutta hyppää ylös nopeasti täydellä voimalla! Laskeudu päkiälle (jalkaterän etuosalle) ja siirrä paino sitten kantapäälle, kun menet kyykkyyh.

### VOIMAHARJOITTELU / Askelkyykky

#### Vaihe 1. Jalkakyykky askelkyykkyasennossa



Seiso askelkyykkyasennossa siten, että painopiste on suoraan lantion alapuolella. Pidä ylävartalo suorana ja pystyasennossa ja katse suoraan eteenpäin. Taivuta jalkoja, kunnes takana olevan jalan polvi koskettaa lattiaa.

## Vaihe 2. Askelkyykky



Kuten edellä, mutta ota askel eteenpäin ja palaa sitten alkuasentoon, jalat vierekkäin. Tässä on erittäin tärkeää, että pidät ylävartalon lihakset jännitettyinä ja ylävartalon pystysuorassa koko liikkeen ajan.

## Vaihe 3. Jalkakyykky yhdellä jalalla niin, että takana oleva jalka on korkealla



Kuten polviseisonnassa, mutta laita takana oleva jalka matalalle tuolille tai penkille (noin 30–50 cm korkea) jalkapöytä sitä vasten.

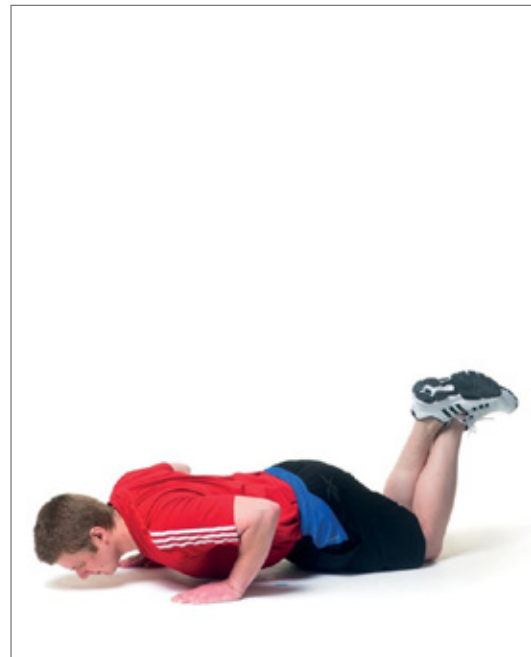
## VOIMAHARJOITTELU / Etunojapunnerrus

**Vaihe 1.** Etunojapunnerrukset seinää vasten nojaten



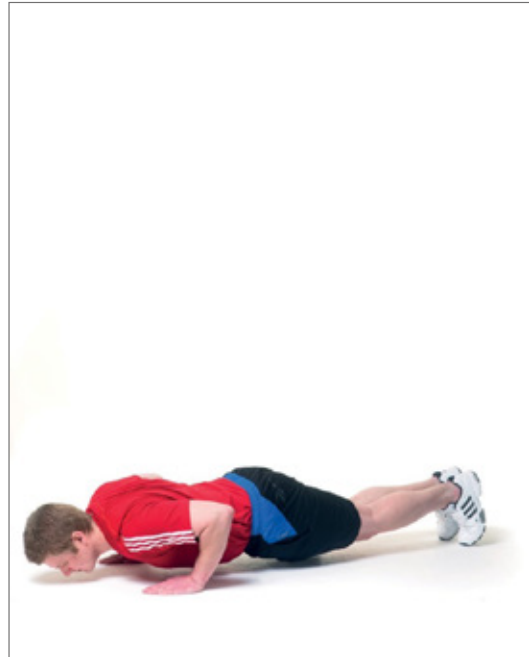
Laita kädet vähän hartioita leveämpään asentoon. Vartalo pidetään suorana jännittämällä sekä jalkalihakset, lantio että keskivartalo. Pidä kyynärpäät lähellä vartaloa (taaksepäin), kun punnerrat.

**Vaihe 2.** Etunojapunnerrukset polvet lattiasa



Kuten edellä, mutta ole polvillasi kädet lattialla.

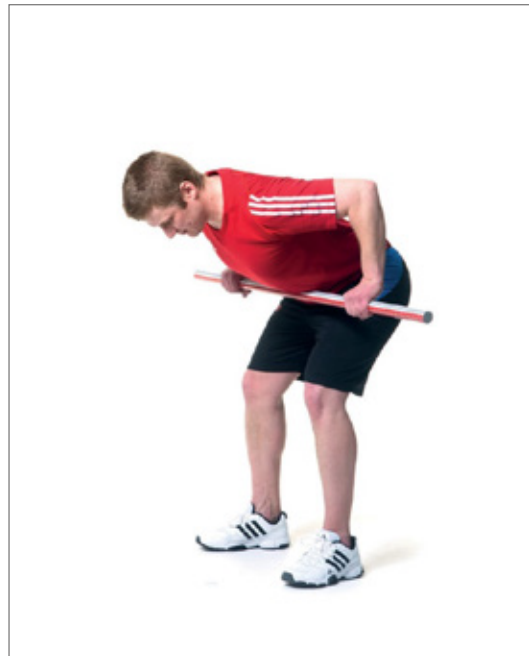
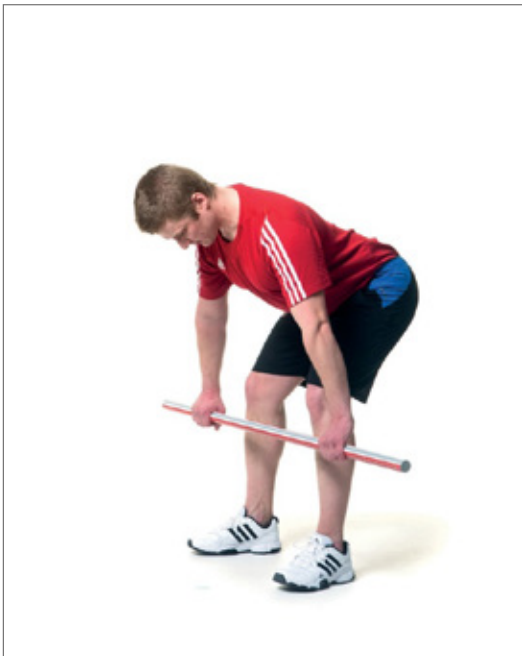
### Vaihe 3. Etunojapunnerrukset (varpaiden varassa)



Kuten edellä, mutta jalat suorina varpaiden varassa.

### VOIMAHARJOITTELU / Kulmasoutu / vetoliikkeet

#### Vaihe 1. Kulmasoutu etunojassa (painolla)



Taivuta hiukan polvia ja työnnä lantiota taaksepäin niin pitkälle kuin voit ja anna ylävartalon kumartua eteenpäin. On tärkeää, että selkä pysyy suorana (ei pystysuorassa)! Katse suuntautuu suoraan alas. Vie painoa vatsaa kohti vetämällä kyynärpäitä taaksepäin lantion ohi.

**Vaihe 2.** Vetoliike nojaten (nauhan tai hihnan kanssa)



Kiinnitä nauha ovenkahvaan tai vastaavaan. Nojaudu taaksepäin vartalo suorana ja pidä kiinni nauhasta suorin käsivarsin. Vedä itsesi ylös viemällä kynärpäitä taaksepäin (lähellä vartaloa). Ajattele, että "lopetat rinta rottingilla" saadaksesi oikean asennon, jossa oikeat lihakset aktivoituvat!

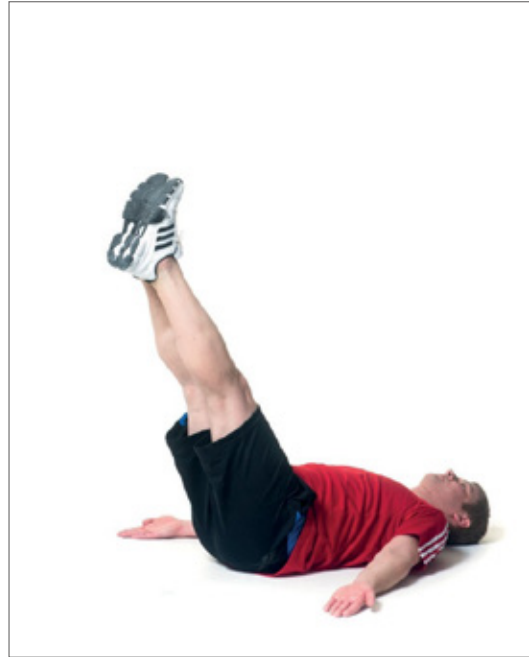
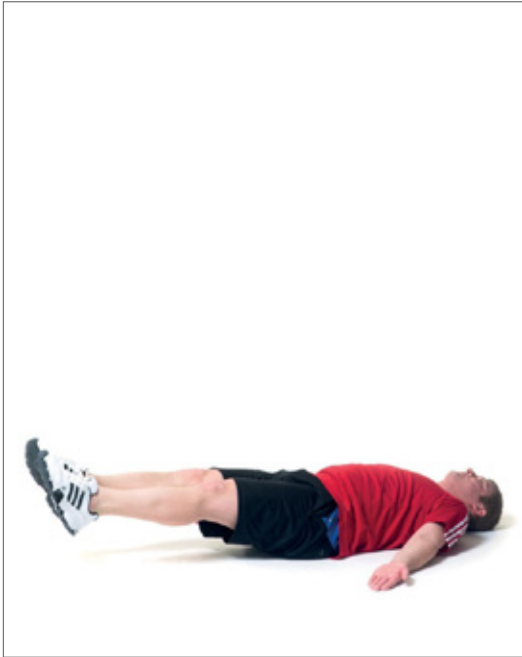
**Vaihe 3.** Vetoliike riipusta (nauhan tai hihnan kanssa)



Kuten edellä, mutta laita nauha korkeammalle (katon korkeuteen) niin, että vartalo roikkuu lähellä lattiaa.

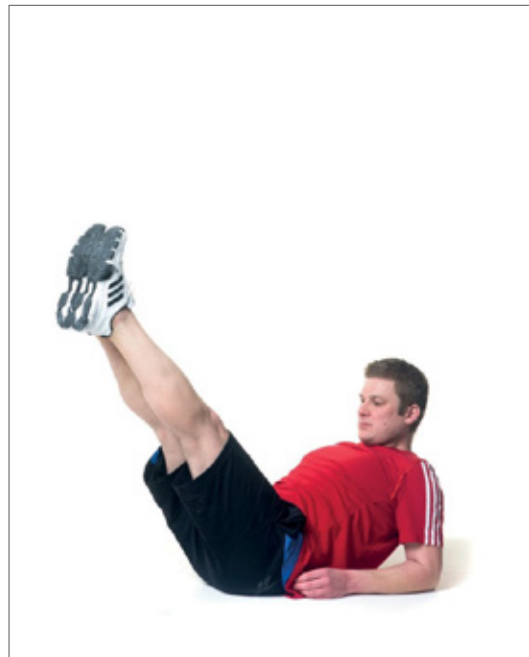
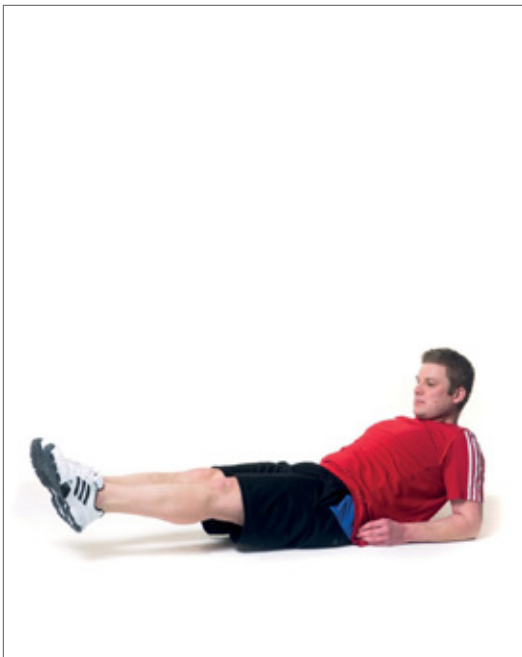
## VOIMAHARJOITTELU / Jalkojen nosto

### Vaihe 1. Jalkojen nosto selinmakuulta



Ole selinmakuulla kädet suorina ja kämmenet käännettyinä ylöspäin. Jännitä vatsa "puristamalla" alaselkää lujasti lattiaan. Nosta molemmat jalat suorina ylös lattiasta noin 45 asteen kulmaan.

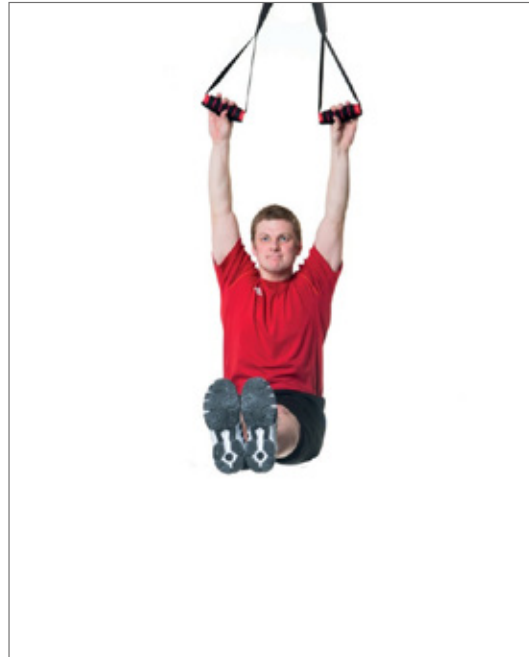
### Vaihe 2. Jalkojen nosto istuen (nojaten)



Kuten edellä, mutta istu taaksepäin nojaten ja ota tukea joko kyynärpäihin nojaten tai hae tasapaino takamuksen päälle kädet selän takana, kämmenet lattiassa.



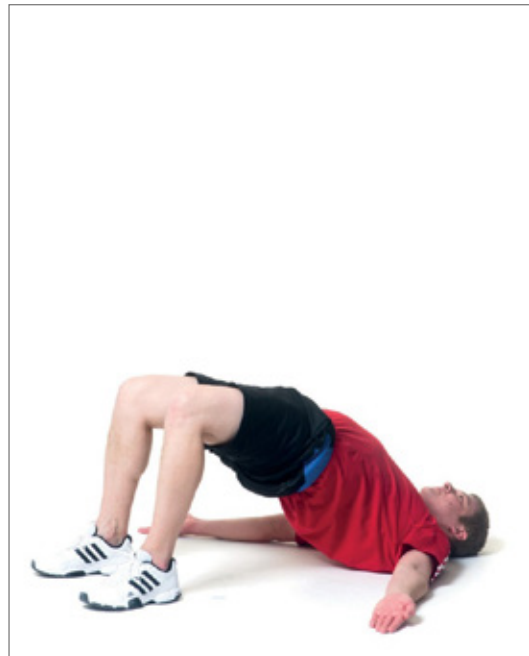
### Vaihe 3. Polvien/jalkojen nosto riipusta



Roiku tangosta (tai vastaavasta) kiinni pitäen vartalo suorana. Vedä polvia hitaasti ylös niin korkealle kuin pystyt. Jos teet liikkeen suoriin jaloin, sen kuormitus on suurempi.

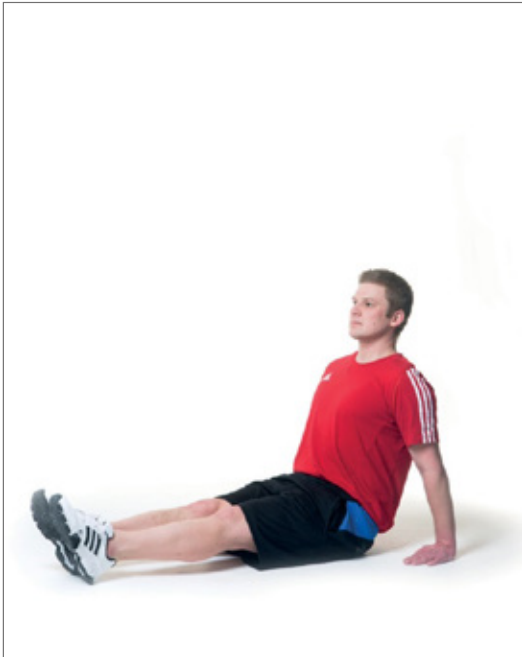
### VOIMAHARJOITTELU / Lantionnosto

#### Vaihe 1. Lantionnosto selinmakuulta



Ole selinmakuulla polvet taivutettuina jalkapohjat lattiaa vasten. Kädet ovat suorina lattialla kämmenet ylöspäin. Paina jalkateriä lattiaa vasten ja nosta lantio niin ylös kuin saat. Purista pakaralihakset lujasti yhteen!

## Vaihe 2. Lantionnosto istuen



Istu jalat suorina ja kämmenet lattiassa, niin että ne osoittavat kohti lantiota. Suorista vartalo kohottamalla lantio niin ylös kuin saat. Tässä paino on enemmän käsillä.

## Vaihe 3. Tuettu lantionnosto / silta



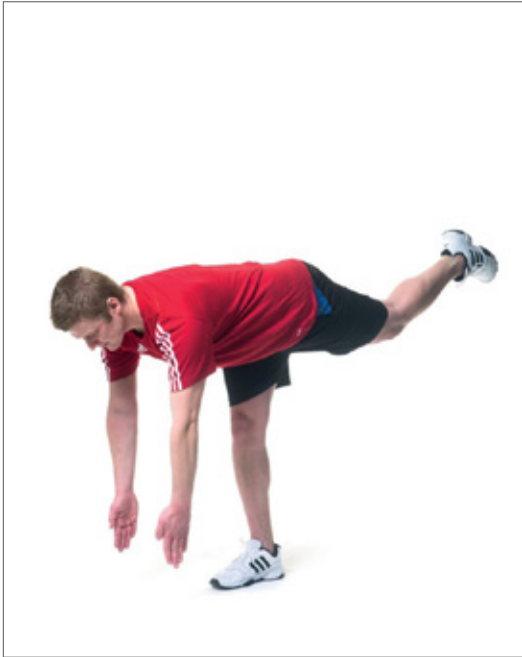
Istu jalat koukussa, jalkapohjat lattiaa vasten ja nojaa hartioilla/niskalla penkkiin tai tuoliin (kannattaa pitää pyyhettä tai jotakin pehmeää tukena). Vie kädet pään yli ja laita kämmenet penkille. Nosta lantio ylös ja katso taaksepäin. Tässä täytyy myös nostaa itseään ylös käsillä niin, että myös hartiat irtoavat penkistä.

# HARJOITEPANKKI

TASAPAINO, KALORIEN POLTTO, LIIKKUVUUS

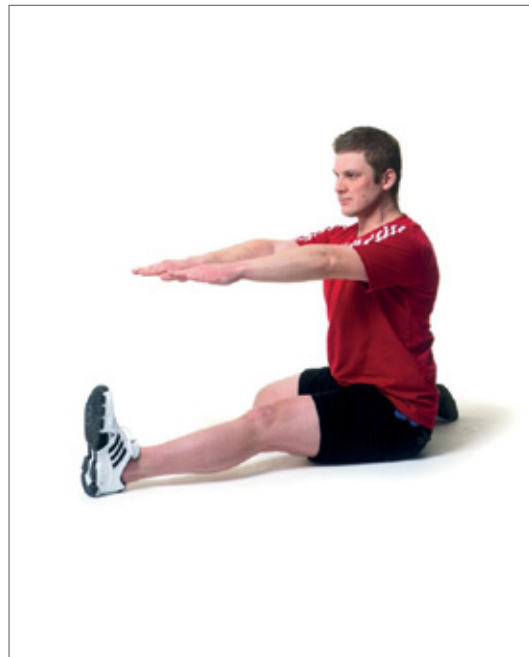
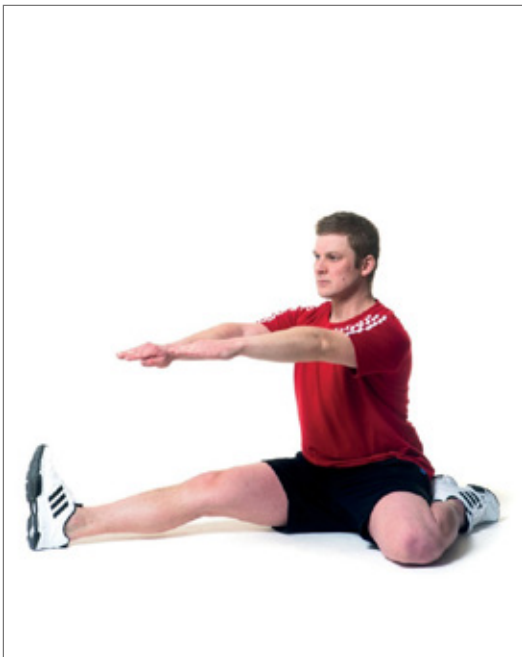
## TASAPAINO

### Vaakanosto



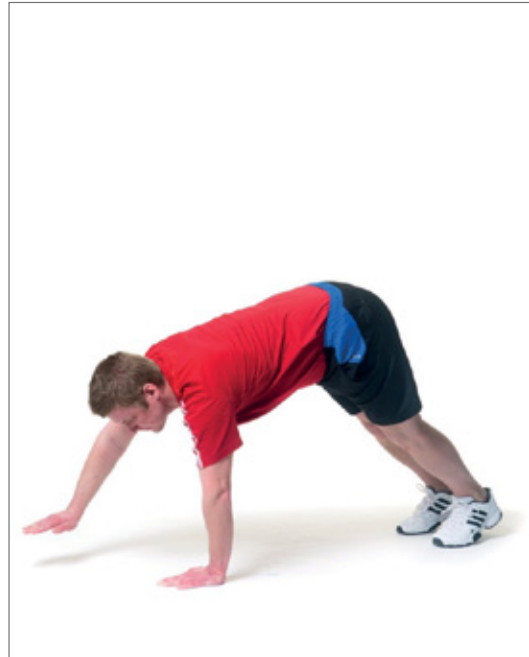
Seiso yhdellä jalalla, kallista ylävartalo eteenpäin selkä suorana ja niin, että toinen jalka osoittaa suoraan taaksepäin linjassa ylävartalon kanssa. Kun vartalo on samansuuntainen lattian kanssa, palaa takaisin pystyasentoon ja nosta lopuksi kädet suoraan pystyyn pään yläpuolelle. Nosta tuki-jalan kantapäätä niin, että pysyt tasapainossa päkiällä/varpailla.

### Aitajuoksijavenytys



Istu selkä suorana toinen jalka suoraan eteenpäin ja toinen jalka polvesta ulospäin sivulle taivutettuna ja jalkapohja taaksepäin niin, että jalat muodostavat L-kirjaimen. Venytä käsiä kohti suoran jalan varpaita. Vaihda sen jälkeen jalkojen asentoa ilman, että autat käsillä.

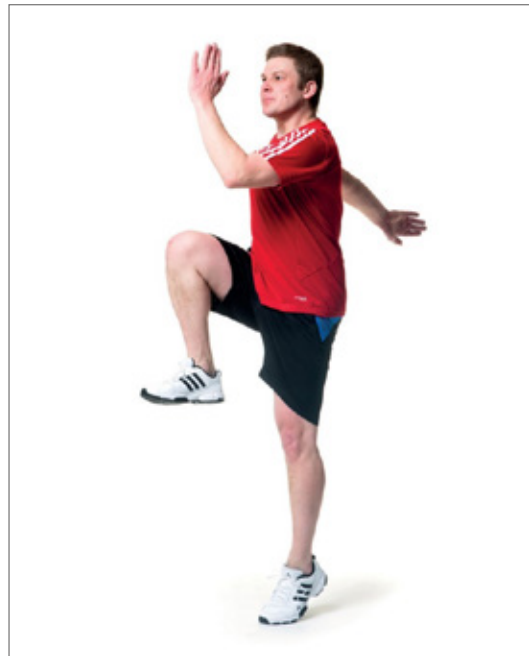
## Mittarimato (walk-outs)



Seiso suorassa, taivuta ylävartalo alas ja laita kädet lattialle lähelle jalkateriä. Ota käsillä askeleita eteenpäin lattialla niin pitkälle kuin pääset ja sitten takaisin seisovaan asentoon.

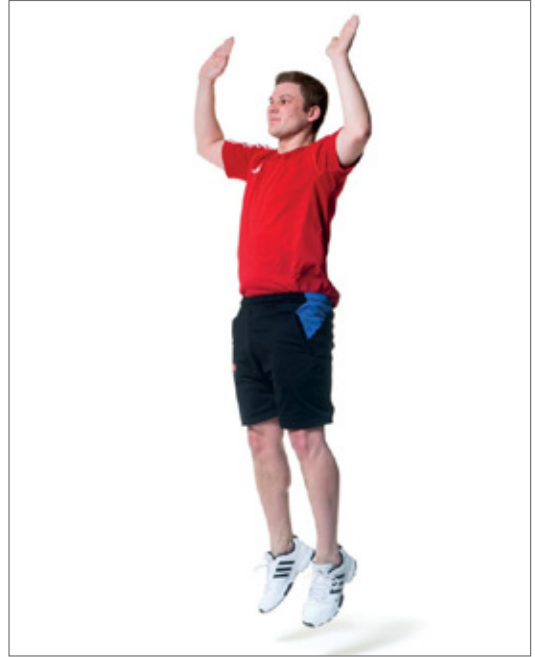
## KALORIEN POLTTO

### Polvennosto



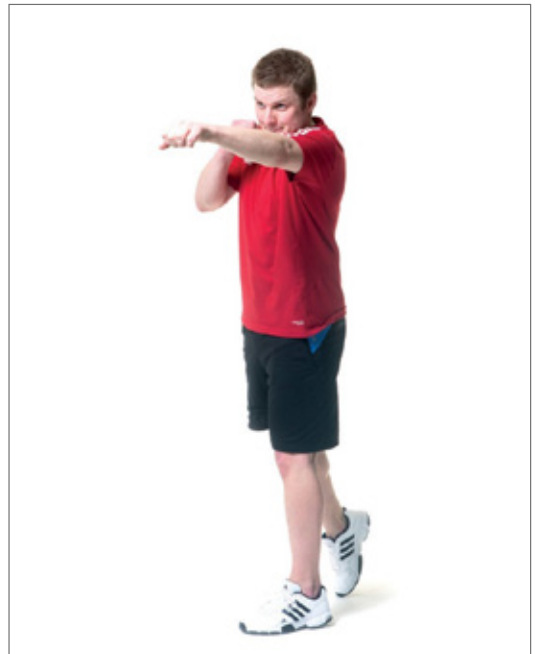
Juokse paikallaan. Nosta polvet mahdollisimman ylösjoka kerralla! Pidä ylävartalo suorana ja nosta kädet pään yläpuolelle.

## Yleisliike



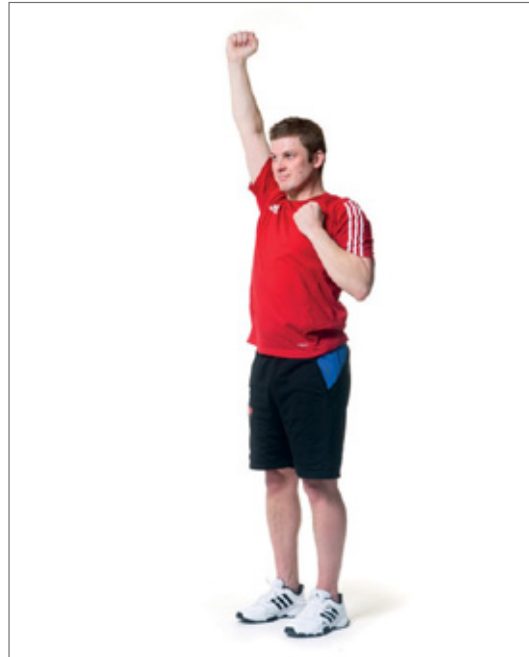
Vie seisoma-asennosta kummatkin kädet alas lattiaa vasten ja hyppää tasajaloin taaksepäin niin, että olet suorin käsin punnerrusasennossa. Hyppää tasajaloin takaisin kohti käsiä ja hyppää ylöspäin tai suorista itsesi niin nopeasti kuin pystyt!

## Varjonyrkkeily painoilla tai ilman painoja



Taivuta hieman polvia ja pidä kädet kasvojen korkeudella. Nyrkkeile ojentamalla vuorotellen käsivarret suoraan eteenpäin ja vedä kädet takaisin niin nopeasti kuin voit.

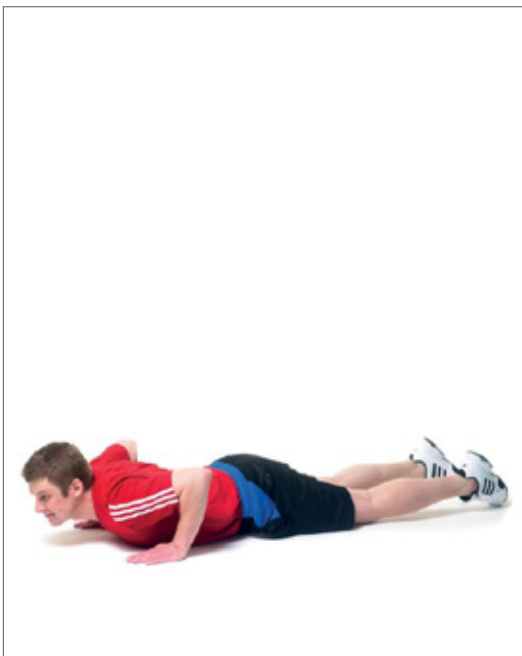
## Nopeat nostot painoilla tai ilman painoja



Seiso suorassa ja pidä molemmat kädet lähellä korvia. Kynnärpäät osoittavat eteenpäin. Nosta kädet vuorotellen ylös eli "nyrkkeile" ylöspäin. Pidä ylävartalo paikoillaan jännittämällä vartaloa.

## LIKKUVUUS

### Selänojennus vatsallaan



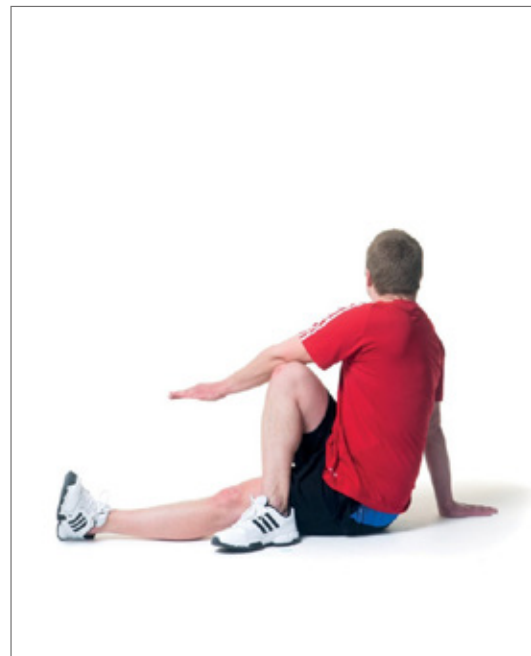
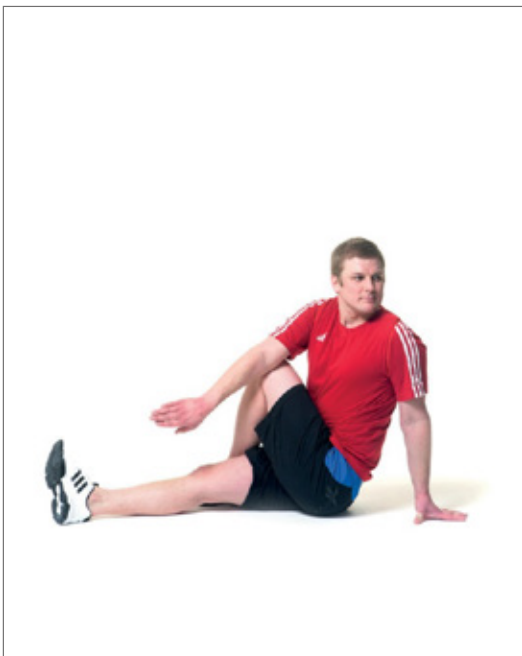
Juokse paikallaan. Nosta polvet mahdollisimman ylösjoka kerralla! Pidä ylävartalo suorana ja nosta kädet pään yläpuolelle.

## Lonkankoukistajan venytys



Käy polviseisontaan niin, että takana olevan jalan polvi on lattiassa (pehmeä alusta). Pidä ylävartalo pystyssä niin, että keskivartalo, lantio ja reisi ovat suorassa linjassa ja kohtisuorassa lattiaan nähden. Älä työnnä lantiota eteenpäin, vaan kuvittele kääntäväsi lonkkaluuta ja napaa ylöspäin, jotta saat tehokkaamman venytyksen.

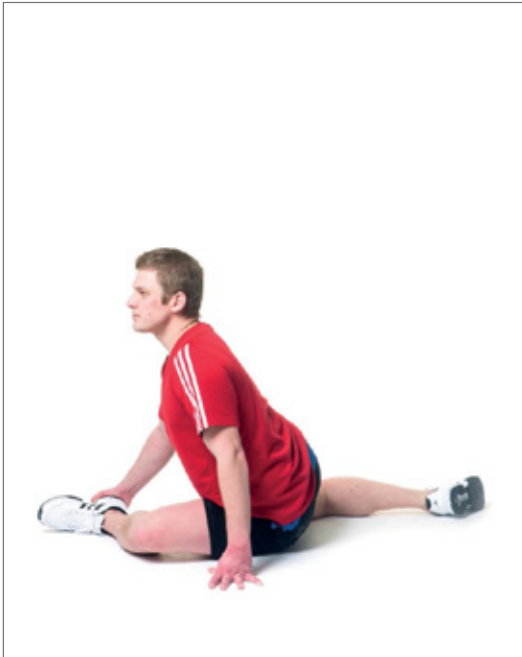
## Pakaralihasvenytys (1/2)



**Harjoitus 1:** Istu lattialle ja vie toinen jalka polvi koukussa toisen suorana olevan jalan yli. Koukistetun jalan jalkapohja on lattiassa. Käännä ylävartaloa koukistetun jalan puolelle ja aseta vastakkainen kyynärpää polvelle.



## Pakaralihasvenytys (2/2)



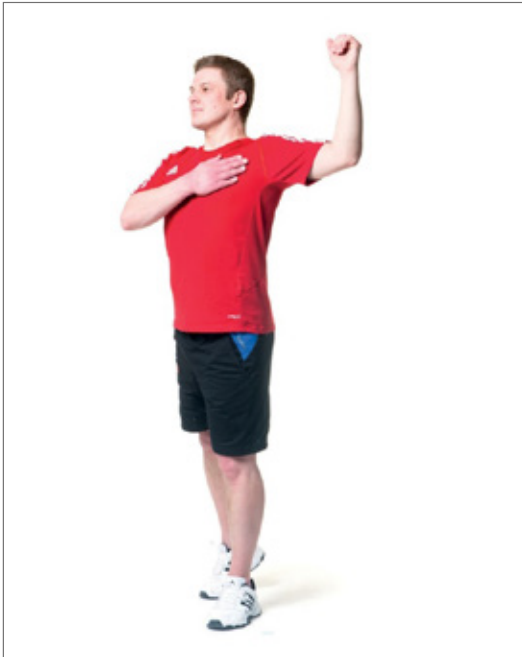
**Harjoitus 2:** Vie toinen jalka suoraan eteenpäin. Käännä polvi 90 asteen kulmaan niin, että sääri on kiinni lattiassa. Taivuta ylävartaloa selkä suorana eteenpäin kohti edessä olevan jalan jalkaterää.

## Takareiden venytys



Ojenna toinen jalka suorana eteen niin, että kantapää on lattiassa tai matalla penkillä. Taivuta ylävartaloa eteenpäin selkä suorana.

## Rintalihasten venytys



Laita toinen käsi seinää vasten ja käännä ylävartaloa vastakkaiseen suuntaan.