



TOIMINNALLINEN VOIMAHARJOITUS

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

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

1. Yhdistelmäliike

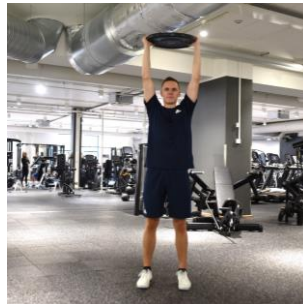


Käy leveään haara-asentoon ja ota levypaino käsiisi. Laskeudu alas kyykkyyh.

Lähde työntämään itseäsi jaloilla ylös ja vie samalla levypaino läheltä vartaloa suorille käsille pääsi yläpuolelle.

VINKKI: Saat liikkeen kohdistumaan enemmän selkään kun heilautat painon suoraan käsien koko matkan.

2. Askelkyykky levypainolla



Seiso vartalo pitkänä ja nosta levypaino suorille käsille pääsi yläpuolelle.

Astu toisella jalalla askel eteen askelkyykkyyh. Ponnista takaisin ylös.

Keskity siihen, että kyykkyyh suuntautuva liike menee kohtisuoraan alaspäin ja painopiste on tasaisesti molemmilla jaloilla. Ala-asennossa kaikki nivelet ovat 90 asteen kulmassa.

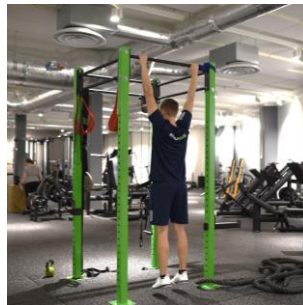
3. Kiertoheilautus



Käy hartioiden levyiseen seisoma-asentoon ja koukista hieman polvia. Vie levypaino alas vartalon sivulle. Heilauta paino napakasti suorilla käsillä toiselle puolelle yläviistoon. Heilautuksen tulee olla napakka, jonka jälkeen hallittu pysäytys.

Palauta liike hallitusti suoraan käsien takaisin alas sivulle.

4. Leuanveto



Ota leveähkö myötäote tangosta. Pyri pitämään vartalo paikoillaan eli älä "heilauta" itseäsi ylös. Jännitä yläselkää vetäen hartioita alas ja vedä itsesi käsillä ylös. Myötäotteella tehty leuanveto kohdistuu yläselän lihaksistoon.

VINKKI: Voit kiinnittää tankoon kuminauhan ja tehdä liikkeen sen avulla. Videossa näet mallin.