

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

FRESSI
PINTAA SYVEMMÄLTÄ.

1. Askellus boksille



Ota boksi tai muu korkeampi taso, jolle joudut nostamaan itsesi. Astu tukevasti boksen päälle, koko jalkaterä boksilla. Ponnista itsesi ylös boksille ja ylhäällä suorista vartalo. Astu takaisin alas ja toista toisella jalalla.

2. Kiekon heilautus lähellä



Ota tukeva ote levypainosta. Laskeudu leveään kyökkyyyn ja vie paino jalkojen väliin. Työnnä itsesi jaloilla ylös, samalla nostaen levypainon lähellä vartaloa, ylös suorille käsille. Noston aikana, kehon edessä, levypaino pyörii ympäri.

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. Sivukyökkyy kierrolla



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