



Kuntohiihtäjän lihaskunto

Lämmitele huolella ennen lihaskuntoharjoitusta. Ensimmäisen tasapainoa ja kehonhallintaa kehittävän liikkeen voit tehdä lämmittelyn yhteydessä. Jokaista liikettä tehdään 3 työsarjaa. Aina ennen työsarjaa voit tehdä yhden tai useamman lämmittelysarjan kevyemmillä painoilla. Tavoitteena on tehdä 10-12 toistoa / sarja. Käytä painoa, joka tuntuu haastavalta viimeisillä toistoilla.

1. Tasapainoharjoitus



Lähtöasento:

•Seiso yhdellä jalalla lattialla tai tasapainolaudan päällä.

Liike:

- 1.Taivuta ylävartalo selkäsuorana eteen samanaikaisesti nostaen vapaata jalkaa takana ylös (vaaka).
- 2.Siirry lähtöasennon kautta pystyyn ja nosta vapaana olevan jalan polvi mahdollisimman ylös.



2. Maastaveto



Lähtöasento:

- Liike lähtee alhaalta, tanko lattialla.
- Kyykisty selkä suorana ja ota tangosta tukeva ote.
- Tanko lähellä sääriä.

Liike:

- Pidä katse eteen ja nosta tanko hallitusti lattialta suoralla selällä.
- Tuota voimaa jaloilla ja purista aktiivisesti pakaroilta yhteen.

Huomiot:

- Lapatuki: Puristus lapojen välissä auttaa pitämään rintakehän auki.
- Vatsatuki: Paine keskivartalossa auttaa pitämään alaselän suorana.
- Voit tehdä liikkeen tangon sijaan myös isolla kahvakuulalla.





3. Lantionnosto



Lähtöasento:

- Asetu tangon alle lantio alhaalla.

Liike:

- Purista pakaroilla lantio ylös.

Huomiot:

- Jännitä vatsalihaksia koko liikkeen ajan.



4. Ylätalja



Lähtöasento:

- Istu jalat tuettuna taljaan ja ota leveä myötäte tangosta.

Liike:

- Aloita liike vetämällä hartiat alas ja sen jälkeen tanko vartalon etupuolelle suurin piirtein leuan korkeudelle.
- Keskity tuottamaan voimaa selästä viemällä lapaluita alas ja yhteen.

5. Ojentajapunnerrus penkissä



Lähtöasento:

- Asetu penkille selinmakuulle jalkapohjat tuettuna lattiaan.
- Ota tangosta kapea hartianlevyinen ote ja nosta tanko telineestä olkapäiden yläpuolelle suorille käsille.

Liike:

- Laske tanko hallitusti rinnan alapuolelle kylkiluiden päälle ja työnnä terävästi takaisin lähtöasentoon.

Huomiot:

- Kynärpäät liikkuvat läheltä kylkiä.



6. Vatsarutistus riipunnassa



Lähtöasento:

- Lankkuasento käsien varassa jalkapöydät renkaissa/TRX -naruissa.
- Keskivartalo tiukkana ja alaselkä suorana.

Liike:

- Rutista polvet vatsalihaksilla rinnan alapuolelle kohti kynärpäitä.
- Palauta hallitusti.

Huomiot:

Jos liike tuntuu helpolta, tee toistoja enemmän kunnes viimeiset toistot tuntuvat haastavilta.

