

VOIMA

LISÄÄ LIHASTA

NÄIDEN LIIKKEIDEN AVULLA ON HELPPOA LISÄTÄ VOIMAA!
JOKAINEN TOISTO KEHITTÄÄ LIHASKUNTOASI!



ASKELKYYKKY

HYÖTY: KEHITTÄÄ REISIEN JA PAKAROIDEN LIHASVOIMAA JA VAHVISTAA KESKIVARTALON TUKILIHAKSIA. YHDEN JALAN KYKKY KEHITTÄÄ MYÖS TASAPAINOA JA KEHONHALLINTAA.

TEE NÄIN:

1. Vie toinen jalka eteen.
2. Laskeudu alas niin, että etummainen polvi tulee 90 asteen kulmaan.
3. Pidä selkä suorana.
4. Nouse takaisin ylös.
4. Toista liike 10–20 kertaa molemmilla jaloilla.
5. Huolehdi, että etummainen polvi ei peitä varpaita ylhäältä päin katsottaessa!



KAHDEN JALAN KYKKY

TEE NÄIN:

1. Ota hieman lantiota leveämpi haara-asento.
2. Istu alas kuin istuisit tuolille.
3. Pidä selkä suorana ja katse eteenpäin.
4. Nouse takaisin lähtöasentoon.
5. Toista 10–20 kertaa.

VAIHTELUA: Vaihda haara-asennon leveyttä: kapeammalla kyykylä treenaat etureisiä, leveämpi kyykky treenaa sisäreisiä ja pakaroita! Voit myös muuttaa toistorytmiä hitaasta nopeampaan.



VARTALON KIERTO

HYÖTY: LISÄÄ SELÄN LIIKKUVUUTTA JA VAHVISTAA KOKONAISVALTAISESTI KESKIVARTALON LIHAKSIA.

TEE NÄIN:

1. Seiso lantion levyisessä haara-asennossa ja jännitä vatsalihakset.
2. Vie polvet kevyesti koukkuun ja taivuta selkä suorana etuviistoon.
3. Nosta kädet korvien kohdalle ja kierrä vartaloa puolelta toiselle 10–20 kertaa.
4. Muista pitää selkä suorana!



PUNNERRUS

HYÖTY: VAHVISTAA RINTALIHAKSIA, HARTIOIDEN, YLÄRAAJOJEN, VATSAN JA SELÄN LIHAKSIA. LISÄÄ MYÖS KEHONHALLINTAA.

TEE NÄIN:

1. Aseta kädet pöydälle hieman hartioita leveämpään asentoon, sormet eteenpäin.
2. Laske rinta kohti pöytää kunnes kyynärpäät ovat 90 asteen kulmassa.
3. Pidä keskivartalo tiukkana, selkä suorana ja pää selän jatkeena.
4. Palaa lähtöasentoon. Toista 10–20 kertaa.

VAIHTELUA: Aseta kädet lähemmäksi toisiaan, jolloin liike tulee ojentajalihaksiin. Pidä huoli, että kädet pysyvät kytkien vieressä koko liikkeen ajan.



VATSAT

HYÖTY: HELPOTTAA KEHONHALLINTAA, PARANTAA RYHTIÄ JA KIINTEYTTÄÄ VATSAA.

TEE NÄIN:

1. Istu tuolin etuosalla ja nojaa kevyesti taaksepäin käsillä tuolista tukien.
2. Jännitä vatsalihaksia ja nosta jalka rauhallisesti ylös ja laske alas.
3. Tee sama toisella jalalla.
4. Toista liike 15–20 kertaa.

LISÄÄ HAASTETTA: ”pyöräile” jaloilla.

LET'S MOVE IT

RENTOUS

STOP STRESSILLE

NÄITÄ LIIKKEITÄ ON HELPPO TEHDÄ MISSÄ VAAN! TIESITKÖ, ETTÄ HENGITTÄMÄLLÄ SYVÄÄN VOIT OHJATA KEHOA RENTOUTUMAAN?

HARTIOIDEN NOSTO

HYÖTY: VÄHENTÄÄ LIHASTEN KIREYTTÄ JA SÄRKYÄ.

TEE NÄIN:

1. Nosta hartiat ylös.
2. Pidä jännitys, laske viiteen ja pudota hartiat rennoiksi alas.
3. Toista 5 kertaa.



RENTOUTTAVA HENGITYS

HYÖTY: RENTOUTTAA KEHOA, VÄHENTÄÄ STRESSIÄ JA POISTAA LIHASJÄNNITYKSIÄ. PARANTAA MYÖS KESKITTYMISKYKYÄ JA JAKSAMISTA.

TEE NÄIN:

1. Istu silmät kiinni mukavassa asennossa.
2. Laita toinen kätesi vatsan päälle ja tunnustele vatsan liikettä hengittäessäsi.
3. Hengitä nenän kautta rauhallisesti sisään, tunnet miten vatsa nousee käden alla. Rintakehän yläosa ei liiku!
4. Puhalla suun kautta ulos ja tunne miten vatsa laskee käden alla.
5. Toista 3–5 kertaa.



TASAPAINOILU

HYÖTY: KEHITTÄÄ KEHONHALLINTAA JA EHKÄISEE VAMMOJA. HYVÄ TASAPAINO AUTTAA PYSYMÄÄN PYSTYSSÄ ESIM. HORJAHTAESSA TAI LIUKKAALLA.

TEE NÄIN:

1. Nosta toinen jalka ilmaan ja aseta kädet lantiolle.
2. Yritä pysyä paikallasi noin 30 sekuntia.
3. Tee tasapainoilu molemmilla jaloilla 1–2 kertaa.

LISÄÄ HAASTETTA: 1) sulje silmät 2) liikuta käsiä suorina sivukautta ylös ja alas.

NISKAN VENYTYS

HYÖTY: VÄHENTÄÄ LIHASTEN JÄYKKYYTTÄ JA SÄRKYÄ, MYÖS PÄÄNSÄRKYÄ. RENTOUTTAA.

TEE NÄIN:

1. Ota selän takana vasemmalla kädellä oikeasta ranteesta kiinni.
2. Vedä kättä alaspäin.
3. Taivuta päätä kevyesti vasemmalle ja pidä venytys noin 30 sekuntia.
4. Vaihda kättä ja taivuta päätä oikealle.

ÄLÄ JUMITA, VENYTTELE

NÄIDEN LIIKKEIDEN AVULLA SÄILYTÄT KROPPASI NOTKEUDEN JA LIIKERADAT SEKÄ EHKÄISET LIHASKIPUJA JA VIRHEASENTOJA. LIIKKUVUUTTA TREENATESSA HUOMAAT NOPEASTI ERON AIKAISEMPAAN!

RINNAN AVAUS

HYÖTY: AUTTAA SÄILYTTÄMÄÄN RYHDIN JA VÄHENTÄÄ LIHASKIREYTTÄ.

TEE NÄIN:

1. Ota käsistä kiinni selän takana.
2. Työnnä käsiä takaviistoon ja avaa rintakehää.
3. Pidä venytys noin 30 sekuntia.

VAIHTELUA: Nosta käsi seinää vasten hartian tasolle, kierrä vartaloa ja tunne venytys seinän puoleisen käden rintalihaksessa.



LONKANKOUKISTAJIEN VENYTYS

HYÖTY: VÄHENTÄÄ SELKÄONGELMIA.

TEE NÄIN:

1. Astu toinen jalka eteen.
2. Laskeudu alaspäin ja kallista lantiota taaksepäin. Tunne venytys takimmaisen jalan lonkankoukistajassa.
3. Pidä venytys noin 30 sekuntia ja tee sama toiselle jalalle.



PAKARAVENYTYS

HYÖTY: EHKÄISEE PAKAROIDEN JUMIUTUMISTA SEKÄ SELÄN JA JALKOJEN KIPUJA.

TEE NÄIN:

1. Nosta oikea nilkka vasemman polven päälle niin, että polvi osoittaa sivulle.
2. Istu kevyesti alaspäin kuin istuisit tuolille.
3. Pidä asento noin 30 sekuntia ja tunne venytys oikeassa pakarassa.
4. Tarvittaessa ota tukea pöydästä tai seinästä.
5. Vaihda jalkaa.

LISÄÄ HAASTETTA: Istu syvemmälle kyykkyy.

KYLKITAIVUTUS

HYÖTY: EHKÄISEE JA LAUKAISEE LIHASJUMEJA ALASELÄSSÄ JA LANTIOSSA.

TEE NÄIN:

1. Vie vasen jalka oikean yli ja nosta vasen käsi ylös.
2. Taivuta kättä oikealle.
3. Tunne venytys vasemmassa kyljessä ja pidä asento noin 30 sekuntia.
4. Vaihda kylkeä.

TAKAREIDEN VENYTYS

HYÖTY: ESTÄÄ KIPUJA JA KEHON VÄÄRÄÄ ASENTOA.

TEE NÄIN:

1. Vie jalka eteen kantapäätä maassa.
2. Taivuta ylävartaloa eteenpäin ja pidä edessä oleva jalka suorana.
3. Tunne venytys edessä olevan jalan takareidessä.
4. Pidä venytys noin 30 sekuntia ja vaihda jalkaa.

LISÄÄ HAASTETTA: Pumpkaa kevyesti eteentaivutusta.

VIRKEYS

HERÄTÄ KROPPASI

PITKÄÄN ISTUESSA VERENKIERTO AIVOISSA HEIKKENEÉ, JOKA VOI SAADA OLOON VÄSYNEEKSI JA VAIKEUTTAA KESKITTYMISTÄ. NÄILLÄ LIIKKEILLÄ PIRISTÄT MIELTÄ JA KROPPAA SEKÄ VÄHENNÄT STRESSIÄ.

HARTIOIDEN PYÖRITYS

HYÖTY: VÄHENTÄÄ LIHASTEN JÄYKKYYTTÄ JA EHKÄISEE NISKA- JA HARTIAKIPUJA.

TEE NÄIN:

1. Seiso tukevassa asennossa ja vie kädet olkapäille.
2. Pyöritä käsiä isossa kaarella ympäri.
3. Toista kumpaankin suuntaan 10 kertaa.



NYRKKEILY

HYÖTY: RENTOUTTAA YLÄSELÄN LIHAKSIA, VÄHENTÄÄ LIHASJÄNNITYKSIÄ JA MAHDOLLISIA SÄRKYJÄ.

TEE NÄIN:

1. Seiso hartioiden levyisessä asennossa ja jännitä vatsalihakset.
2. Nyrkkeile ojentamalla kädet vuorotellen suoraan eteen.

LISÄÄ HAASTETTA: Nyrkkeile kiertäen enemmän etuviistoon.



VARPAILLE NOUSU

HYÖTY: KEHITTÄÄ TASAPAINOA JA KEHONHALLINTAA SEKÄ EHKÄISEE VAMMOJA (ESIM. NYRJÄHDYKSIÄ).

TEE NÄIN:

1. Jännitä vatsalihakset, nouse varpaille ja kurkota käsillä ylös.
2. Pysy hetki ja laskeudu alas.
3. Toista 10 kertaa.

LISÄÄ HAASTETTA: Tee liike yhdellä jalalla.



VINOT VATSAT

HYÖTY: LISÄÄ KESKIVARTALON LIIKKUVUUTTA JA KEHONHALLINTAA SEKÄ EHKÄISEE SELKÄONGELMIA.

TEE NÄIN:

1. Istu tuolin reunalle ja nosta kädet korvien lähelle.
2. Kierrä ylävartaloa sivulle ja pyri koskettamaan kyynärpäällä vastakkaista polvea.
3. Tee sama toiselle puolelle.
4. Toista liikettä 15–20 kertaa.