

Ulkokuntosaliohjelma 3: Voimaa jaloille

Yleiset ohjeet:

- Lämmittele omatoimisesti ennen treeniä noin 5-10 minuuttia
- Tee jokaista liikettä 3 kierrosta ja 8-12 toistoa
- Pidä sarjojen välissä n. 1min taukoa

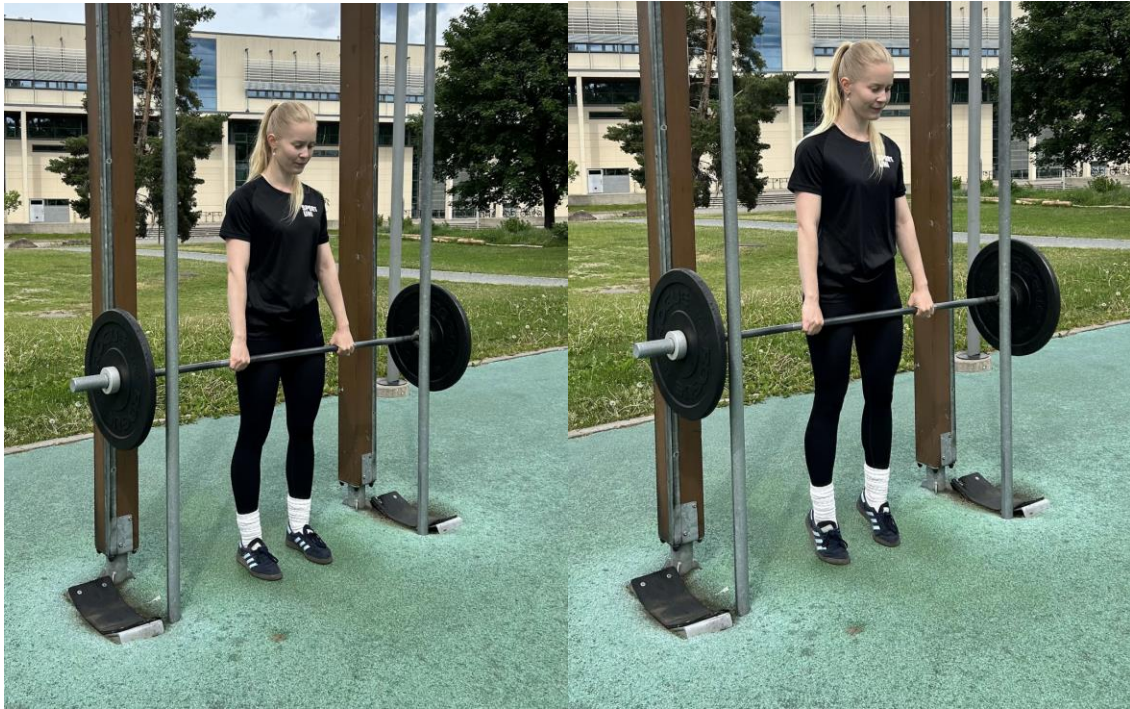
Maastaveto

- Asetu jalat lantionleveyiseen asentoon ja ota tangosta hartioiden levyinen myötä- tai ristiote. Kädet asettuvat jalkojen ulkopuolelle.
- Lähtötilanteessa polvet ovat n. 90 asteen kulmassa siten, että tanko on säären alaosaan vasten. Nosta selkä ja rintakehä niin pystyyn kuin mahdollista.
- Maastaveto tapahtuu ojentamalla jalkoja ja suoristamalla selkää. Palauta liike hallitusti takaisin alas taivuttamalla ensin lantiota taaksepäin ja koukistamalla sitten polvia.



Päkiälle nousut

- Nosta tanko maastavedon tavoin ylös ja nouse mahdollisimman korkealle päkiöille, laske sitten kantapää rauhallisesti takaisin alas



Askelkyykky

- Astu askel taaksepäin ja koukista molempia polvia n. 90 asteen kulmaan
- Säilytä painopiste etujalalla ja ponkaise takaisin yläasentoon takajalka toisen jalan vierelle.



Yhden jalan kyykky boksilta

- Asetu seisomaan boksen reunalle siten, että toinen jalka on reunan yli ilmassa
- Koukista boksilla olevaa jalkaa niin, että ilmassa oleva jalka tulee lähelle maata
- Ojenna sitten polvi takaisin suoraksi.



Etukyykky

- Asetu hartioiden levyiseen asentoon, aseta tanko lepäämään olkapäiden päälle nostamalla kyynärpäitä ylöspäin
- Kyykätessä keskity siihen, että polvet ja varpaat osoittavat eteenpäin samaan suuntaan
- Pidä keskivartalo tiukkana ja selkä melko pystyssä. Keskity pitämään kyynärpäitä ylhäällä koko liikkeen ajan

