



K K I



Tämä harjoitus on suunniteltu huomioiden erityisesti miehet, mutta sopii jumpattavaksi myös muille kotikuntoilijoille. Harjoitus toteutetaan kuntopiirinä, jolloin lyhyessä ajassa saadaan helppo, mutta tehokas treeni.

Toista kutakin liikettä minuutin ajan. Vaihda ilman taukoja liikkeestä toiseen. Kun olet suorittanut kaikki viisi liikettä, pidä tauko ja toista kuntopiiri toisen ja kolmannen kerran oman kunnon ja harjoitukseen varatun ajan mukaan.

Lämmittely / varjonyrkkeily

- Seiso perusasennossa. Ota askel eteenpäin, säilytä hartian levyinen asento jalkojen välillä. Tuo kädet koukkuun vartalon eteen. Pidä kyynärpäät alhaalla, nyrkit leuan alapuolella.
- Iske käsi suoraksi eteen ja palauta samaa rataa takaisin. Tee rentoja iskuja vuorotellen kummallakin kädellä. Jaloilla voit liikkua pienin askelin eteen ja taakse. Isku lähtee lantion käännöllä ja sitä kautta liikevirta jatkuu käteen.



Selkälihakset / ylävartalon nosto

- Käy päinmakuulle, kädet otsan alle.
- Nosta ylävartalo irti lattiasta. Pidä jännitys hetken ja laske vartalo rauhassa takaisin alas. Kohota napaa kevyesti selkää kohti, jolloin keskivartalon lihakset tukevat selkärangan asentoa.



Rintalihakset / etunojapunnerrukset

- Käy etunojaan, joko jalat suorina tai polvet koukistettuina lattialle. Pidä kädet leveässä asennossa, niska selän jatkona.
- Laske rintakehä rauhassa alas lähelle lattiaa ja ojenna takaisin ylös. Kannattele selkää punnerruksien aikana.



Yleisliike

- Käy etunojaan jalat suorina.
- Askella tai hyppää jalat käsien väliin. Ponnista jännehyppy tai ojenna vartalo suoraksi ylös. Palaa kyykkyasentoon, josta hyppää tai askella jalat taakse etunojaan.



Vatsalihakset / perusnosto

- Käy selinmakuulle, koukista jalat koukkuun ja vie kädet pään alle.
- Jännitä keskivartalon tukilihakset litistämällä vatsaa kevyesti sisään. Samalla lähde rullaamaan ylävartalo irti lattiasta, hengitä ulos. Sisäänhengityksen aikana laske ylävartalo rauhassa takaisin alustaan. Säilytä kyynärpäät auki sivuilla ja leuan alla golfpallon kokoinen väli rintaan.

SuomiMiehet liikkeelle!

Anne

Kuukausittain vaihtuvan liikuntavinkin löydät www.kki.likes.fi
Lisätietoa SuomiMies seikkailee -kampanjasta www.suomimies.fi

