Ulkokuntosali

Aloita lämmittelyllä, sillä kylmille lihaksille sattuu helpommin revähdyksiä ja vammoja.

Lämmittele 10 min lenkkeillen lähimaastossa. Esimerkiksi suuntaa kuntoportaisiin!

Lihaskuntoliikkeet. Tee jokaista liikettä 10 - 15 toistoa, kolme sarjaa (kertaa).
Sarjojen välissä pidä 60 - 90 s tauko, tai kunnes syke on tasaantunut.

Vastuksen saat säädettyä liikuttamalla **painopakkaa.** Valitse sellaiset vastukset, että jaksat tehdä sovitun toistomäärän.
Lisää vastuksia, kun toistoja menee enemmän.

HANKASALMEN HYVINVOINTIPALVELUT

LIIKUNTA

#hankasalmiliikkuu

Ulkokuntosali

Kyykky

Pakarat ja reidet: Säädä vastus painopakkaa siirtämällä. Asettaudu laitteeseen niin että tanko on yläselällä. Vapauta laite vetämällä metallisesta kahvasta. Aseta jalat hieman lantiota leveämpään asentoon, polvet ja vartaat osoittaen samaan suuntaan (aukikiertoon). Kyykisty koukistamalla jalkoja (vie takapuolta "tuolin päälle"), palaa takaisin seisomaan. Lopettaessasi liikkeen, työnnä kahvasta, jotta laite lukittuu.

Vinopenkki

Rintalihakset, olkapään etuosa, ojentajat: Säädä vastus painopakkaa siirtämällä. Säädä penkinkorkeus niin että kahvat ovat rintakehäsi korkeudella. Asetu selinmakuulla. Ota kahvoista kiinni. Työnnä kädet yläviistoon ja palauta rauhassa lihaksilla takaisin. Älä yliojenna käsivartta vaan jätä pieni kulma kyynärtaipeeseen.

Pystypunnerrus

Olkapäät: Säädä vastus painopakkaa siirtämällä. Asetu penkkiin istumaan. Ota kahvoista kiinni. Työnnä kädet ylös ja palauta rauhassa lähtöasentoon. Älä yliojenna käsivartta vaan jätä pieni kulma kyynärtaipeeseen.

Yläveto

Leveä selkälihas, käsivarret, Säädä vastus painopakkaa siirtämällä. Säädä penkinkorkeus niin että saat jalat tukevasi maahan tai jalkaosille. Ota molemmila käsillä tangosta myötäote. Istuudu laitteeseen kasvot laitetta kohti. Vedä kädet koukkuun ja palauta rauhassa takaisin. Pidä koko liikkeen suorituksen ajan ranteet suorassa sekä hartiat alhaalla!

Ulkokuntosali

Selänojennus

Alaselkä ja pakarat: Asettaudu sellaiselle korkeudelle, että mahdut taittamaan vartalosi lantiosta. Laskeudu rauhassa alas ja palaa takaisin ylös.

Vatsarutistus

Asettaudu laitteeseen selinmakuulle. Aseta jalat tuen alle. Rutista vatsalihaksilla yläselkä irti alustasta. Palauta rauhassa vartalo takaisin selinmakuulle.

Boxi

Dippi (kuvassa), ojentajat: Asettaudu selin boxiin, aseta kädet tasolle. Koukista käsivarsia ja palauta rauhassa takaisin.
Punnerrus boxia vasten, rinta, käsivarret: Ota leveä ote boxista, vie rintaa käsiesi väliin, palauta takaisin.
Boxille nousu, pakarat ja reidet: Nouse vuoro jalkaa boxille ja palaa alas. Haastetta ja vaihtelua erikorkuisista boxeista!
Hyppy boxille, pakarat ja reidet: Ponnista molemmilla jaloilla boxille, laskeudu tai hyppää alas. Haastetta ja vaihtelua erikorkuisista boxeista!

Leuanvetotanko

Jalkojen nostelu, vatsalihasten alaosat:(kuva) Asettaudu roikkumaan, nostele jalkoja vuorotellen tai yhtäaikaa koukkuun. Eksentrinen leuanveto, selkälihakset, käsivarret. Ota tangosta vastaote. Hyppää yläasentoon (kädet koukussa, tanko leuan alapuolella), pysäytä liike ja laskeudu jarruttaen alas. Roikkuminen. Ota tangosta kiinni, hallitusti anna ylävartalosi roikkua ja rentoutua. Hox! liike helpompi tehdä matalla, jolloin jalat voit jättää alustaan.