

Kimmon maastaveto-treeni

Fressi Trainer / Kimmo Kekäläinen

FRESSI
LEIKKURIT JA HYVÄKONTROLLI



1. Vastusjuoksumatto

- Vastusjuoksumatolla alkulämmittelyt: 5 min kävelyä, ilman vastusta, minuutin tauko ja 3 x 1 min, täydellä vastuksella 1-2 min palautuksilla sarjojen välissä. Loistava aktivointi koko alavartalon lihaksille.



2. Käden & jalan ojennus bosupallolla

- Haastava keskivartalon aktivointiliike! Asetutaan kyynärpäiden varaan bosupallon päälle, kyynärpäät lähellä keskikohtaa ja vartalo suorana - vatsassa tiukka jännitys. Lähdetään yhtä aikaa nostamaan ristikkäistä kättä ja jalkaa suoraksi vartalon jatkeeksi, ja pyritään keskivartalon lihaksille hallitsemaan vartalon tasapaino. 3 x 10 toistoa.



3. Suorinjaloin maastaveto tangolla

- Lämmittelyliikkeenä takareisille, pakaraille, pitkille selkälihaksille ja yläselän lihaksille. 3 x 10 toistoa Huomio: Selkä pysyy aina suorana ja hartiat hyvässä ryhdissä takana!



4. Sumomaastaveto tangolla

- Lämmittelyliikkeenä etu- ja takareisille, pakaraille, pitkille selkälihaksille ja yläselän lihaksille 3 x 10 toistoa.
- Selkä pysyy aina suorana ja hartiat hyvässä ryhdissä takana!



5. Maastaveto tangolla

- Pääliikkeenä toimii maastaveto tangolla, rakennetaan lämmittelysarjojen kautta raskas 3- toiston sarja. Tärkeimpinä suorittajina liikkeessä etu- ja takareidet, pakarat, pitkät selkälihakset, kaikki vatsalihakset ja yläselän lihaksisto!
- Muista tehdä jaloilla työntävä liike lattiaa kohti- Älä vain vedä tankoa ylös!
- Selkä pysyy aina suorana ja hartiat hyvässä ryhdissä takana!



6. Alataljasoutu kolmiokahvalla

- Eristävänä liikkeenä yläselän lihaksille tehdään alataljasoutu, raskaat 3 x 10 toiston sarjat. Huomiona liikkeessä, että liike tapahtuu vain hartioista/lapaluista, vahva aktivaatio takaosassa liikettä selkään.



7. Ylätaljaveto leveällä otteella

- Leveälle selkälihakselle eristetty liike, reilu hartioiden levyinen ote, ylävartalo pystyssä kulmassa. Liike lähtee lavat auki ylhäältä ja kyynärpäät kulkevat sivukautta kylkiin alas kiinni, samalla kun olkapäät laskeutuvat alas ja lapaluut puristuvat yhteen.



8. Yhden jalan koukistus laitteessa

- Tässä liikkeessä saadaan tehtyä eristetty kohdennus takareiden lihaksille, ja kun teemme yhdellä jalalla liikkeit, ei vahvempi jalka pääse liikkeessä dominoimaan. Tavoitteena tehdä liike mahdollisimman pitkällä liikeradalla ja niin, että lihas on koko liikkeen ajan töissä. 3 x 10 toistoa/jalka



9. Polven koukistus taljassa

- Jälleen yksi eristävä liike takareiden ja osittain myös pakarän lihakselle. Liikkeellä saa erinomaisen tunteen takareiteen, sekä polven koukistuksessa ääriasentoon myös pakaraan. 3 x 12/jalka.