

# Kokonaisvaltainen keskivartaloharjoitus

## Kokonaisvaltainen keskivartaloharjoitus / Ossi Rantanen

- Tämä harjoitus on suunniteltu tehtäväksi kiertoharjoituksena. Tee yhteensä 3 kierrosta. Siirry liikkeestä toiseen mahdollisimman nopeasti ja pidä pidempi lepo kierroksen jälkeen.
- Ohjelmassa olevat toistomäärät ovat suositus. Voit aloittaa harjoittelun lyhyemmillä sarjoilla ja keskivartalon kehittyessä kasvattaa toistomääriä.

### 1. Vatsarutistus pallolla

- Rutista polvet rintaa kohti.
- Säilytä lapatuki koko liikkeen ajan.
- Pidä keskivartalo tiukka niin, ettei alaselkä pääse notkolle.



Sarja	Toistot	Painot	Lepo	Ohjeet
1	12		5s	Siirry suoraan seuraavaan liikkeeseen
2	12		5s	
3	12		5s	

### 2. Lankusta nousu

- Aloita liike lankusta.
- Nouse suorille käsille ja palaa hallitusti alas.
- Pidä alaselkä suorana koko liikkeen ajan.
- Vältä lantion keinumista puolelta toiselle.



Sarja	Toistot	Painot	Lepo	Ohjeet
1	12		5s	Siirry suoraan seuraavaan liikkeeseen
2	12		5s	
3	12		5s	

### 3. Vatsakierrot bosu-pallon päällä

- Pidä alaselkä suorana ja nojaa taakse.
- Nosta jalat irti lattiasta.
- Kierrä pallo puolelta toiselle vartalon lähellä.
- Pidät hartiat rentoina ja olkapäät alhaalla.
- Kevennetty versio: Jalkapohjat lattiassa.



Sarja	Toistot	Painot	Lepo	Ohjeet
1	10/puoli		5s	Siirry suoraan seuraavaan liikkeeseen
2	10/puoli		5s	
3	10/puoli		5s	

### 4. Kyynärpäiden pyöritys lankussa

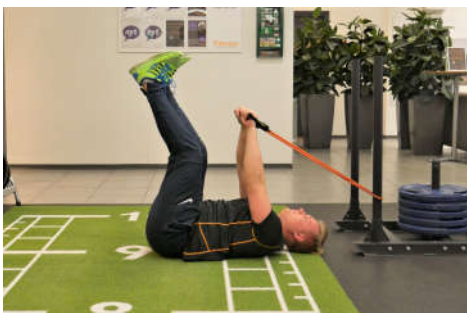
- Asetu lankkuun kyynärpäät pallon päälle.
- Pyöritä kyynärpäillä mahdollisimman isoa ympyrää pallon päällä, vaihda suuntaa jokaisen toiston jälkeen.
- Pidä alaselkä suorana.



Sarja	Toistot	Painot	Lepo	Ohjeet
1	12		5s	Siirry suoraan seuraavaan liikkeeseen
2	12		5s	
3	12		5s	

### 5. Deadbug

- Käy selinmakuulle.
- Nosta kädet ylös kuminauhavastusta vasten.
- Nosta jalat lantion päälle. Mitä suurempana pidät jalat, sen raskaampi liike.
- Kosketa vuorojaloin hallitusti lattiaan.
- Paina alaselkää lattiaa vasten koko liikkeen ajan.



Sarja	Toistot	Painot	Lepo	Ohjeet
1	12		5s	Siirry suoraan seuraavaan liikkeeseen
2	12		5s	
3	12		5s	



## 6. Jalan sivulle vienti

- Asetu punnerrusasentoon suorille käsille jalat jumppapallon päällä.
- Tiivistä keskivartalo ja pidä alaselkä suorana.
- Kosketa vuorojaloin lattiaan.
- Yritä pitää lantio mahdollisimman vakaana koko liikkeen ajan.



Sarja	Toistot	Painot	Lepo	Ohjeet
1	10/puoli		5s	Siirry suoraan seuraavaan liikkeeseen
2	10/puoli		5s	
3	10/puoli		5s	

## 7. Tarjoilijan kävely

- Nosta kahvakuula suoralle kädelle.
- Pidä olkavarsi lähellä korvaa.
- Pyri pitämään vartalo täysin suorana. Ajattele, että pidät molemmat kyljet mahdollisimman pitkänä.
- Kävele halliten keskivartaloasi koko ajan.



Sarja	Toistot	Painot	Lepo	Ohjeet
1	20m		3min	Pidempi lepo kierroksen jälkeen
2	20m		3min	
3	20m		3min	