

Kokovartalon tehokas levypainotreeni

Fysioterapia tuotepäällikkö / Tiia Neuvonen

FRESSI
LEIKUTIE JA HYVÄKONTTIEKULU

- Ohjelmassa tehdään kaikki liikkeet peräkkäin ja vasta kierroksen jälkeen pidetään tauko. Tee liikkeitä 3-4 kierrosta.



1. Askelkyykky painon viennillä

- Ota napakka ote levypainosta. Astu askel eteenpäin, vieden samalla levypaino suorille käsille kehon eteen. Keskity viemään askelkyykyn liike suoraan alaspäin. Palauta liike pystyyn, vetämällä samalla levypaino takaisin lähelle vartaloa. Toista liike vuorojaloin. Keskity säilyttämään hyvä keskivartalon hallinta koko liikkeen ajan.
- 5+5 toistoa



2. Painon heilautus vartalon kierrolla

- Ota napakka ote levypainosta. Ota hartioiden levyinen haara-asento. Vie levypaino toiselle kehon sivulle lähelle polvea. Keskivartalo napakkana, heilauta koko kehoa käyttäen levypaino toiselle puolelle yläviistoon ja pysäytä liike. Palauta hallitusti takaisin lähtöasentoon. Käytä liikkeeseen koko kehoa ja anna jalkojen myötäillä liikkeen mukana.
- 5+5 toistoa





3. Kyykky levypainon heilautuksella ylös

- Ota napakka ote levypainosta. Ota hieman hartioita leveämpi seisoma-asento. Lähde kyykistymään, vieden samalla levypaino suorilla käsillä alas jalkojen väliin. Ponnista tehokkaasti kyykystä ylös, heilauttaen samalla levypaino suorin käsin pään yläpuolelle ja pysäytä liike. Palauta hallitusti takaisin lähtö asentoon.
- 8 toistoa



4. Istumaannousu painolla

- Käy selinmakuulle patjalle, polvet hieman koukussa. Vie levypaino pään yli. Tuo levypaino pään yli ja hyödynnä painoa avustamaan istumaannousussa. Istuma-asennossa venytä ylävartalo pitkäksi, painon ollessa suorin käsin pään yllä. Palauta liike hallitusti alas "nojautumalla" hieman painoon ja vasta alhaalla vie levypaino takaisin pään yli lattialle.
- 8 toistoa

