

# Leuanvetoa tukevat harjoitteet

Fressi Fysioterapeutit / Paavo Rahman, Johanna Hilli

- Harjoitusohjelma keskittyy leuanvetoa tukeviin lihaksiin, tavoitteena aktivoida lapoja ja saada ensimmäinen leuka/lisätä toistoja sarjaan.
- Tee liikkeet rauhassa ja harkiten, jotta saat parhaan mahdollisen hyödyn treenistä.
- Kaikkia liikkeitä 2-4 sarjaa ja toistotavoitteet sarjojen sisällä 8-12. Muista palautuminen sarjojen välissä!



## 1. Ylätalja laitteessa

- Aseta pitkä suora tanko taljan kiinnikkeeseen
- Säädä reisuuet jalkojesi päälle
- Ota tangosta hartioita leveämpi myötäote ja istu penkille
- Vedä ensin olkapäät alas ja vasta sen jälkeen vedät tangon hiukan leuan tason alapuolelle. Liikeradan voi pitää pienenpänä, jos liikkuvuuden kanssa haasteita!
- Purista ala-asennossa lapaluita yhteen
- Laske tanko hallitusti takaisin yläasentoon ja laske niska-hartiasuudusta jännitys hetkeksi pois
- Tee liike rauhalliseen tahtiin ja keskity työskentelemään yläselän lihaksilla



## 2. Hauiskäntö tangolla

- Seiso tukevassa haara-asennossa selkä suorana ja lapaluut yhdessä
- Ota tangosta hartioiden levyinen vastaote
- Olkavarret tuettuina kylkiin kiinni
- Nosta tanko hauiksilla ylös rintakehän eteen
- Laske tanko hallitusti takaisin reisien eteen
- Kyynärpäät ja ranteet samassa linjassa koko liikkeen ajan!
- Muista jännittää keskivartaloa



### 3. Kulmaveto remmeillä

- Tarkasta että molemmat narut ovat yhtä pitkiksi säädettyinä ja ota kahvoista tukeva ote
- Kävele narut tiukaksi hieman taaksepäin nojaten
- Mitä jykemmässä kulmassa teet liikettä sitä haastavampi liike on
- Liikkeen alkuvaiheessa hae ryhdikäs asento ja lapatuki (rinta rottingilla, hartiat alhalla ja lapojen seudulla kevyt jännitys)
- Vedä kädet koukkuun liikkeen ääriasentoon asti
- Jännitä keskivartaloa, jotta selkä pysyy suorana

### 4. Leuanveto kuminauhalla

- Muista tarkistaa ettei kuminauhassa ole repeämiä ja se on muutenkin ehjä
- Aseta kuminauha tukevasti tankopidikkeisiin, mitä korkeampi tai paksumpi kuminauha on, sitä kevyempi liike on.
- Aseta koroke lähelle, jotta sille on helppo astua pois sarjan jälkeen
- Ota tangosta leveällä myötäteella kiinni ja aseta jalat kuminauhan päälle
- Vedä selällä vartalo ylös kohti tankoa
- Nouse ylöspäin kunnes leuka on tangon tasolla
- Jännitä yläasennossa lapaluita yhteen
- Laskeudu hallitusti takaisin ala-asentoon
- Keskity tekemään liike yläselällä, eikä hauiksilla

