

sportyplanner

OHJELMAN TEKIJÄ: JARMO PAKKALA
TERVE URHEILIJA - LIIKKUVUUSHARJOITUS YLÄVARTALOLLE

Osio 1 11

Osion ohjeet

Harjoituksen vaikutus:

- Ylävartalon liikkuvuuden lisääminen.

Suoritusohjeita:

- Ohjelma on suunniteltu tehtäväksi kiertoharjoitteluna. Voit myös valita yksittäisiä harjoitteita ja sisällyttää ne omaan harjoitusohjelmaasi.
- Erityisen kireille lihaksille on hyvä tehdä pidemmät staattiset venytykset, joissa kesto vähintään 1 minuuttia/venytys.

Huom!

- Tee venytykset hengityksen tahdissa. Varsinainen venytys tehdään uloshengityksen aikana ja sisäänhengityksen aikana päästät lihaksen rauhallisesti rennoksi.
- Pyri viemään venytystä joka toistolla hieman edellistä pidemmälle.
- Pidä venytystä yllä noin kahden sekunnin ajan ja palaa lähtöasentoon.
- Keskity A-nousussa painamaan ensisijaisesti rintakehä käsien väliin ja vasta sitten suorista polvia ja paina kantapäitä alustaan.

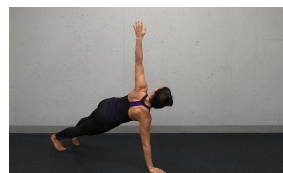
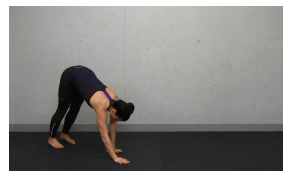
Kävely punnerrusasentoon ja ylävartalon kierto

Sarjat: 1

Toistot: 8

Kuorma: oma keho Palautus: 0

1. Seiso lantion levyisessä haara-asennossa. Kallista ylävartalo alas ja kävele käsien avulla punnerrusasentoon.
2. Vedä napaa sisään ja jännitä alavatsan lihaksia. Älä päästä lantiota kallistumaan alas ja alaselän notkoa kasvamaan. Paina hartioita alaspäin ja säilytä lapatuki sekä lantion hallinta koko suorituksen ajan.
3. Irrota oikea käsi alustasta ja kierrä se sivukautta vartalon yläpuolelle. Ylävartalo kiertyy mukana ja katse seuraa kättä ylöspäin.
4. Palauta käsi takaisin alustaan ja toista kiertoliike vasemmalla kädellä.
5. Palauta käsi takaisin alustaan ja kävele käsien avulla taaksepäin. Vie leuka rintaan ja nouse seisomaan selkää rullaten.



Käden ja ylävartalon kierto soturiasennossa

Sarjat: 1

Toistot: 8+8

Kuorma: oma keho

Palautus: 0

1. Seiso lantion levyisessä haara-asennossa. Astu toisella jalalla pitkä askel eteenpäin ja kierrä takimmaisena jalan jalkaterää ulospäin niin että jalkaterä osoittaa etuviistoon tai suoraan sivulle. Pidä polvi suorana ja jännityksessä kiertojen aikana. Vedä napaa kevyesti sisään ja pidä lantio neutraaliasennossa.
2. Kallista ylävartaloa alaspäin ja siirrä vartalon painopiste hieman enemmän etujalalle. Ojenna kädet kohtisuoraan alaspäin jalan sisäpuolelle.
3. Kierrä ulompaa kättä sivukautta ylös vartalon yläpuolelle. Kierrä päätä samanaikaisesti ylös ja seuraa kättä katseella. Hengitä kierron aikana sisään.
4. Palauta käsi takaisin alas sisemmän käden viereen ulos hengittäen.
5. Tee haluamasi määrä toistoja, vaihda oikea jalka eteen ja toista liike tekemällä kierrot toiselle puolelle.



Nousu konttausasennosta A-asentoon

Sarjat: 1

Toistot: 8

Kuorma: oma keho

Palautus: 0

1. Asetu konttausasentoon ja vie kämmenet alustaan, sormet eteen tai hieman ulospäin suuntautuen. Pidä kyynärpäät suorina ja paina hartioita kevyesti alaspäin. Vedä napaa sisään ja jännitä alavatsan lihaksia. Hengitä sisään.
2. Nosta lantio ylös polvia ojentaen ja vie kantapäitä kohti alustaa. Työnnä samanaikaisesti rintakehää aktiivisesti alaspäin käsien väliin ja vie katse varpasiin. Hengitä nousun aikana ulos.
3. Palauta itsesi hallitusti takaisin konttausasentoon samalla sisään hengittäen.



Sivutaivutus istuen lantion nostolla

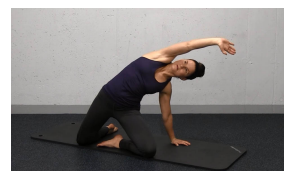
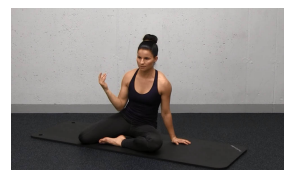
Sarjat: 1

Toistot: 8

Kuorma: oma keho

Palautus: 0

1. Istu lattialle toinen jalka koukistettuna jalkapohja taakse suuntautuneena. Toinen jalka on koukistuneena vartalon edessä, säären ulkosyrjä alustaa vasten.
2. Tue etumaisen jalan puoleinen käsi alustaan vartalon sivulle. Vedä napaa kevyesti sisään ja hengitä sisään.
3. Työnnä lantio irti alustasta ja vie vapaa käsi pään yli. Ojenna lantio täysin suoraksi ja taivuta ylävartaloa sivulle, kunnes tunnet venytyksen kyljen alueella. Hengitä samanaikaisesti ulos. Paina tukikäden hartiaa aktiivisesti alaspäin.
4. Palauta itsesi takaisin istuma-asentoon ja suorista ylävartalo samalla sisään hengittäen.
5. Tee haluamasi määrä toistoja ja toista liike oikealle puolelle.



Nousu pöytäasentoon

Sarjat: 1

Toistot: 8

Kuorma: oma keho

Palautus: 0

1. Istu lattialle, jalkapohjat lattiaan ja polvet koukkuun. Vie kämmenet alustaan, kädet pystysuoraan alaspäin. Vedä napaa sisään ja jännitä alavatsan lihaksia. Hengitä sisään.
2. Nosta lantio irti alustasta lonkkia ojentaen. Pyri nostamaan itsesi niin korkealle, että olet suorassa linjassa hartioista polviin. Paina hartioita aktiivisesti alaspäin ja vedä lapaluita yhteen, jotta saat avattua rintakehän mahdollisimman auki. Hengitä samalla ulos.
3. Laske lantio takaisin alustaa kohti samalla sisään hengittäen.



Rintalihasten venytys seisten ylävartalon kierrolla

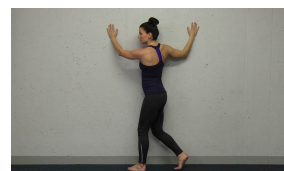
Sarjat: 1

Toistot: 8+8

Kuorma: oma keho

Palautus: 0

1. Seiso haara-asennossa kasvot seinään päin ja aseta kämmenet seinää vasten kasvojen korkeudelle, sormet ylöspäin suuntautuneina. Pidä käsivarret hieman koukussa.
2. Kierrä ylävartaloa toiselle puolelle kunnes tunnet venytyksen rintakehässä. Hengitä samalla ulos.
3. Kierrä ylävartalo takaisin seinää kohti sisään hengittäen ja toista liike toiselle puolelle.
4. Toista liike toiselle puolelle.



Leveän selkälihaksen venytys

Sarjat: 1

Toistot: 8+8

Kuorma: oma keho

Palautus: 0

1. Asetu konttausasentoon. Vie toinen käsi suoraksi vartalon eteen, kämmenpohja alustaa vasten. Hengitä sisään.
2. Paina rintakehää alaspäin ja kierrä samanaikaisesti ylävartaloa venytettävän käden puolelle kunnes tunnet venytyksen yläselässä. Hengitä samalla ulos.
3. Kohotaudu takaisin lähtöasentoon, päästä jännitys selästä ja hengitä sisään.
4. Toista liike toiselle kädelle.



Selän pyöristys ja lapojen avaus konttausasennossa

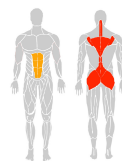
Sarjat: 1

Toistot: 8

Kuorma: oma keho

Palautus: 0

1. Asetu konttausasentoon, polvet lantion leveydelle ja kädet hieman lantiota leveämmälle. Vedä napaa sisään, työnnä hartioita alaspäin ja pidä pää keskiasennossa, gniska pitkänä rangon jatkeena.
2. Aloita liike kallistamalla lantiota alaspäin. Päästä napa putoamaan alustaa kohti ja samanaikaisesti katse ylöspäin. Hengitä samalla sisään.
3. Kallista lantiota ylöspäin ja pyöristä selkää. Työnnä hartioita alaspäin, jolloin lapaluut liukuvat sivuille. Vie leukaa rintakehää kohti jja hengitä samanaikaisesti ulos.

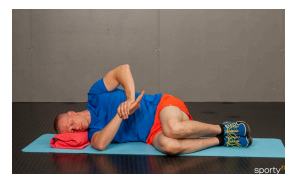
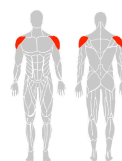


Ulkokiertäjien venytys kylkimakuulla

Sarjat: 1

Toistot: 8+8

1. Asetu polvet koukussa kylkimakuulle, tynny niskan alla.
2. Tuo alempi käsi koukkuun kyynärvarsi ylöspäin siten, että kämmenpohja suuntautuu jalkoja kohti.
3. Olkavarsi on kiinni alustassa koko liikkeen ajan.
4. Hengitä sisään ja ota ylemmällä kädellä kiinni alemman käden ranteesta.
5. Uloshengityksellä paina kättä kohti lattiaa, kunnes tunnet venytyksen olkapään alueella.
6. Sisäänhengityksellä palauta käsi takaisin lähtöasentoon.



Ylävartalon kierto kyljellä maaten

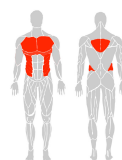
Sarjat: 1

Toistot: 8+8

Kuorma: oma keho

Palautus: 0

1. Asetu kylkimakuulle ja vie polvet rintakehää kohti, kunnes reidet ja ylävartalo ovat noin 90 asteen kulmassa.
2. Vie kädet suoriksi vartalon etupuolelle, kämmenpohjat vastakkain. Päästä pää painumaan alustaa vasten. Hengitä sisään.
3. Kurota päällimmäistä kättä mahdollisimman pitkälle vartalon eteen. Hengitä samalla ulos.
4. Vedä tämän jälkeen käsi vartaloa pitkin rintakehää kohti samalla sisään hengittäen.
5. Jatka liikettä avaamalla käsi sivulle ja päästä ylävartalo ja pää kiertymään mukana. Hengitä avauksen aikana ulos.
6. Tuo käsi vartaloa myötäillen takaisin etupuolelle.
7. Tee haluamasi määrä toistoja. Käänny toiselle kyljelle ja toista liike.



Rullaus selällään

Sarjat: 1

Toistot: 12-15

Kuorma: oma keho

Palautus: 0

1. Istu lattialle. Vie polvet koukkuun ja jalkapohjat maahan. Vedä napaa kevyesti sisään. Tartu käsillä kiinni polvien alapuolelta. Hengitä sisään.
2. Kallista vartaloa taaksepäin, käännä lantiota ylös ja rulla itsesi alustalle nikama nikamalta. Anna jalkojen nousta ylös kunnes olet alustassa yläselän varassa.
3. Palauta itsesi takaisin istuma-asentoon nikama nikamalta ja laske kantapäät maahan.
4. Hae itsellesi luontainen hengitysrytmi.

