

## Kuntopiiriharjoitus

Kuntopiiriharjoittelu on tärkeää hiihtäjälle harjoitus- ja kilpailukaudella. Ohessa kotiharjoitteluun soveltuva kuntopiiriharjoitus. Muista hyvä alku- ja loppuverryttely, sekä lihashuolto. Harjoituksen tehoa ja pituutta voi säädellä kierrosmäärällä ja liike, sekä palautusajalla.

Helppo ohjelma:

- 30sek liike/ 30sek palautus x 2 kierrosta

Keskivaativa ohjelma:

- 30sek liike/ liikkeen vaihto suoraan x 2 kierrosta
- 40sek liike/ 20sek palautus x 2 kierrosta

Vaativa ohjelma:

- 40sek liike/ liikkeen vaihto suoraan x 2 kierrosta
- 60sek liike/ 20sek palautus x 2 kierrosta

Liikkeet:

- |   |                        |
|---|------------------------|
| 1. Päinmakuulla kohotetaan samanaikaisesti käsiä ja jalkoja ylös  | Vaikutusalue:<br>SELKÄ |
| 2. Etunojapunnerrus (jaksamisen mukaan joko polviltaan tai koko vartalo suorana)  | KÄDET                  |
| 3. Istumaan nousu   | VATSA                  |
| 4. Kylkimakuulta jalkojen kohotus (jalat yhdessä) molemmat kyljet   | KYLKI                  |
| 5. Päinmakuulla vuorotellen vastakkaisen jalan ja käden kohotukset  | SELKÄ                  |
| 6. Askelkyyky eteenpäin vuorotellen oikea-vasen   | JALAT                  |
| 7. kyynärnojasta selinmakuulta jalkojen koukistaminen vatsan päälle   | VATSA                  |
| 8. Selin makuulta jalat koukussa 90° kulmassa ja siitä lantion ylös kohottaminen  | PAKARAT                |
| 9. Päinmakuulta ylävartalon kohotus ja kyynärpäät mahdollisimman ylös   | SELKÄ                  |
| 10. Takapunnerrus/ dippi tuoilta joko jalat suorassa tai koukussa   | KÄDET                  |
| 11. Selin makuulta kädet niskan takana, kyynärpäät lattiassa ylävartalon kohottaminen<br>=> leuka rintaan kiinni ja kyynärpäät yhteen | VATSA                  |
| 12. Kylkiasennosta alempijalka koukussa ylemmän puolen jalan kohottaminen varpaat<br>edellä molemmat puolet                           | LONKANKOUKISTAJAT      |
| 13. Kontallaan vastakkaisen käden ja jalan kohottaminen vaaka-asentoon  | SELKÄ                  |
| 14. Askelkyyky sivulle, vuorotellen molemmille puolille   | JALAT                  |
| 15. Selin makuulla vastakkainen käsi/ jalka yhtä aikaa ylös   | VATSA                  |
| 16. Kylkiasennosta ylempi jalka koukussa, ylemmän jalan nostaminen jalkaterä<br>Vaaka-asennossa                                       | KYLKI                  |