

Kuntopiirityyppinen keskivartaloharjoitus (tukilihakset)

Ennen harjoittelua pitää muistaa hyvä alku verryttely, johon voi yhdistää kevyen liikkuvuus harjoitteen (kts. Liikkuvuusarjoitus), sekä aloittaa harjoitus lyhyillä lämmittelysarjoilla.

Lämmittelysarjat:

1. Suora vatsalihas hitaasti 6-10 toistoa
Istumaan nousu kädet rinnan päällä ristissä.
2. Vino vatsalihas hitaasti 6-10 toistoa
Istumalla nousu kädet rinnan päällä ristissä ja kiertoliike alusta saakka.
3. Jalkojen nosto pidolla 5sek/ nosto 6-10 toistoa
Vatsallaan maaten, reidet irtoavat lattiasta.
4. Suora selkälihas kierrolla 6-10 toistoa
Vatsallaan maaten, vastakkainen käsi ja jalka nousee ylös > käsi kurotetaan kohti jalkaterää, palautus alas ja puolen vaihto. Huom. Rauhallinen kierto.
5. Kylkilihaskiike 6-10 toistoa
Voidaan tehdä kyljellään maaten käden varassa (käsi 90° kulmassa), josta vartalon nosto ylöspäin tai kyljellään maaten ja jalkojen nosto ylös. Kummassakin lantio ohjaa liikettä ja keskivartalo tiukkana.

Pitoharjoitus:

Liikkeet voidaan suorittaa pitkinä pitoina 20-40sek/ 15sek tauko, tai lyhyempinä pitoina 10sek/ 5sek tauko. Kun harjoitteet alkavat kehittää pitovoimaa, niin lisätään toistoja tai lisätään liikkeen haastavuutta.

Jokaista pitoharjoitusta suorittaessa tulee keskivartalo ja alavatsan alue jännittää siten, että napa työntyy selkään päin ja tunnet vatsalihaksesi aktivoituneen. Muista hengittää liikkeen ajan rauhallisesti ja ajatella tekemäsi liikettä. Tee liikkeet rauhallisesti ja lisää sarjoja sekä toistoja asteittain, tai tee liikkeestä haastavampi. Nämä liikkeet eivät kehitä, jos tehdään "aivottomia toistoja".

1. Lankkupito 2-5x10sek/ 5sek tai 1-3x15-30sek/ 15sek
Kädet hartioiden leveydellä ja 90° kulmassa (älä laita ristiin). Vartalo suorassa, jalat yhdessä tai hieman harallaan (nyrkki mahtuu jalkaterien väliin). Voi tehdä myös polvet maassa (kädet hartian leveydellä edessä 90° kulmassa).

2. Lankkupito selkäpuolen lihaksille 2-5x10sek/ 5sek tai 1-3x15-30sek/ 15sek
Asetu selin makuulle, nosta itsesi käsien varaan hartioiden kohdalta siten, että kädet ovat 90° kulmassa. Kantapääät pysyvät maassa ja jalat, sekä keskivartalo nousee ilmaan > "työnnetään napaa kattoa kohti".
3. Lankkupito käyttäen käsiä sivulla 1-2x5 toistoa/ käsi
Asento kuten liikkeessä yksi. Suorista käsi sivulle vuoron perään rauhallisesti.
4. Lankkupito jalka kantapäille nostaen 1-2x5 toistoa/ jalka
Asento kuten liikkeessä yksi. Nosta jalka suorana viereisen jalan kantapään päälle rauhallisesti.
5. Kylkipito 1-3x15-30sek/ 15sek/ puoli
Käy kyljelleen makaamaan ja laita jalat päällekkäin. Nosta koko kroppa suorassa alemman käden varaan. Käsi 90° kulmassa hartialinjan kohdalla. Haasteena voit kokeilla nostaa ylemmän käden kohtisuorasti ylös ja tuoda sen rauhallisesti vartalon alle ylävartalon kiertyessä mukana ja taas ylös. Voit myös suoristaa tukikäden suoraksi hartialinjan suuntaisesti.
6. Jalkojen pudotus parin kanssa 1-2x5 kertaa/ jalka
Punnerrusasento, jossa pari nostaa jalat ylös nilkoista kiinni pitäen. Pidä vartalo ja jalat suorassa linjassa. Avustaja seisoo siten, että saa parin jalkapohjat omien reisiensä eteen. Jännitä keskivartalo, ei pakarointia! Avustaja pudottaa vuorotellen jalan alas ja pari nostaa jalan suoraksi. Jalkojen pudotus järjestystä voi vaihdella, mutta liiketahti on rauhallinen.
7. Jalkojen pudotus parin kanssa selin maaten 1-2x5 kertaa/ jalka
Käy selin makuulle ja aseta kädet vartalon myötäisesti sivulle. Avustaja nostaa nilkoista kiinni pitäen jalat ja vartalon ylös. Avustaja seisoo siten, että jalat saadaan pidettyä suorassa, ei levällään. Yläselkä pysyy maassa ja lantio tulee pitää koko ajan ylhäällä. Avustaja pudottaa vuorotellen jalan alas ja pari nostaa jalan suoraksi. Jalkojen pudotus järjestystä voi vaihdella, mutta liike tahti on rauhallinen.
8. Lankkupito, jossa mukana keskivartalo vastus
Asento ja pariavustus kuten liikkeessä kuusi. Keskikroppa tulee pitää koko ajan tiukkana. Avustaja painaa varovasti jalkapohjista (jalat koko ajan suorina) kroppaa eteen ja sen jälkeen taakse itseään kohti. Tässä tulee koko ajan "vastustaa" keskikropalla liikettä. Huomioitava, että työntö- ja vetoliikkeet ovat rauhallisia ja suunnan muutoksesta kerrotaan etukäteen.
9. Lankkupito käyttäen jalkoja sivuilla 1-2x5 toistoa/ jalka
Lankkupito asento kuten liikkeessä yksi. Käytä vuorotellen jalka sivulla. Liike tapahtuu hitaasti ja jalka koko ajan ilmassa.

10. Lantion nosto (voi tehdä myös kahden jalan nostona) 1-2x10-15 toistoa/ jalka

Käy selin makuulle jalat suorana. Tuo toinen jalka koukkuun siten, että kantapää tulee lähelle pakaraa, jalkapohja kokonaan maassa. Aseta kädet ristiin rinnan päälle. Nosta lantio suoran ylös, toinen jalka pysyy suorassa. Pyri saamaan napa ylös ja toista liikettä ylös- alas rauhallisesti vaihtaen sarjan jälkeen jalkaa. Nostoon saa "tunnetta" säätämällä koukussa olevan jalan asentoa.

11. "Hiihtäjän konttaus" 1-3x5 toistoa/ jalka (vatsarutistus lankkupidossa)

Lankkupitoasento kuten liikkeessä yksi, mutta tässä voi hieman takapuoli nousta liikkeen aikana. Rutistetaan (vatsalihakset aktiivisena) vastakkainen kyynärpää ja polvi yhteen, jonka jälkeen rauhallinen palautus. Toistetaan sarjat jalka kerrallaan.

12. "Tasapainolankku" 1-2 toistoa/ puoli

Mene punnerrusasentoon. Nosta rauhallisesti vastakkainen käsi eteen ja jalka taakse suoraksi. Hae noston jälkeen tasapaino, pidä liike kasassa ja keskivartalo tiukkana. Toista liike vuoron perään.

13. "pyörivä lankku" 15sek/ asento 1-2 kertaa

Lankkupito (liike 1), josta vaihto kylkipidon (liike 5), kautta selkäpitoon (liike 2) ja lankkupito uudelleen.