

Harjoitusohjelma 2

Jääkiekkoilijan lihaskuntoharjoitus omalla kehonpainolla.

Treenin kesto:

3 kierrosta - noin 15 min

Ohjeita harjoitukseen:

- Tee harjoitus kierto- ja kiertoharjoituksena ja pidä liikkeiden välissä vain siirtymäpalautus. Lepää kierrosten välissä 2 min.

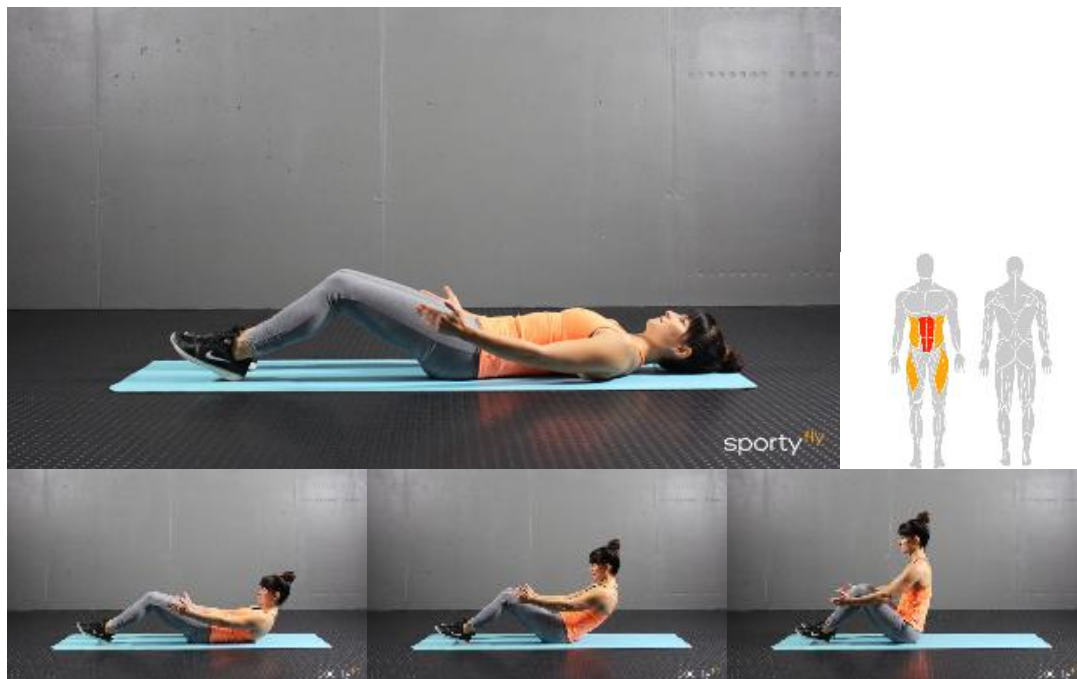
Esimerkkiohjelma:

- Harjoitus 3 kertaa viikossa.

Istumaannousu rullaten

Sarjat:3 Toistot:15

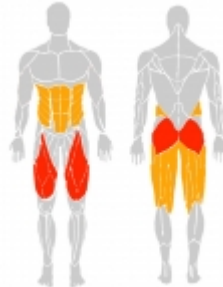
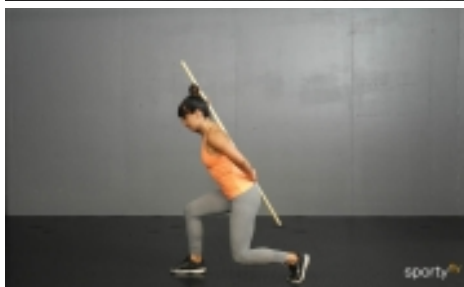
1. Asetu selinmakuulle, vie polvet kevyesti koukkuun ja ojenna kädet suoriksi lantiota kohti. Vedä napaa kevyesti sisään.
2. Hengitä sisään ja uloshengityksen aikana vie leukaa rintakehää kohti ja paina alaselkä kiinni alustaan. Nouse ylös nikama nikamalta, kunnes istut lattialla selkä suorana. Ojenna selkä ja pää suoraksi.
3. Hengitä sisään ja uloshengityksen aikana aloita laskeutuminen alas viemällä leukaa rintaa



Askelkyykky taaksepäin

Sarjat:3 Toistot:15 molemmilla jaloilla

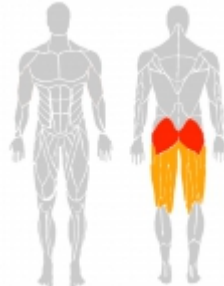
1. Seiso kapeassa haara-asennossa ja astu taaksepäin niin pitkä askel kuin mahdollista. Tuo sen jälkeen jalka takaisin toisen viereen ja tee sama toisella jalalla.



Lantion nosto selinmakuulla jalkapohjat maassa

Sarjat:3 Toistot:15

1. Asetu selinmakuulle, jalkapohjat maahan ja polvet 90 asteen kulmaan. Vie kädet suorina vartalon viereen, kämmenpohjat alustaa vasten. Vedä napaa kevyesti sisään ja jännitä alavatsan lihaksia. Hengitä sisään.
2. Nosta lantio ylös kunnes se on sivusta katsottuna samassa linjassa olkapäiden ja polvien kanssa. Hengitä samalla ulos.
3. Laske lantio takaisin alas samalla sisään hengittäen.



Jalkojen yhtäaikainen nosto ja lasku selinmakuulla polvet koukussa

Sarjat:3 Toistot:10-15

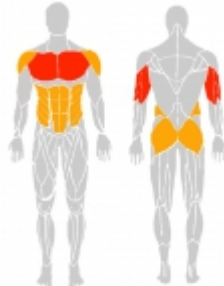
1. Asetu selinmakuulle, kädet sivuilla lähellä vartaloa, kämmenet tukevasti lattiassa. Vedä napaa sisään ja jännitä alavatsan lihakset.
2. Hengitä sisään ja nosta jalat ylös polvet noin 90 asteen kulmassa.
3. Hengitä ulos ja laske jalkoja rauhallisesti alas kohti lattiaa polvien nivelkulma säilyttäen. Jännitä samalla voimakkaammin keskivartalon syviä tukilihaksia.
4. Nosta jalat rauhallisesti takaisin ylös samalla sisään hengittäen.



Etunojapunnerrus polviltaan

Sarjat:3 Toistot:15

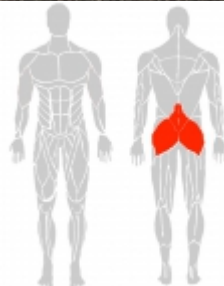
1. Vie polvet maahan ja aseta kämmenet lattiaan hartioiden leveydelle, sormet eteenpäin suunnattuina. Vedä vatsaa sisään ja purista vatsa tiukaksi. Käännä lantiota hieman ylöspäin ja pidä se liikkumattomana koko suorituksen ajan.
2. Laskeudu alas niin kuin pystyt tai kunnes rintakehä koskettaa maahan. Hengitä alaslaskun aikana sisään.
3. Punnerra itsesi ylös samalla ulos hengittäen. Paina hartioita ojennuksen lopussa alaspäin.



Ylä- ja alavartalon nostot päinmakuulla

Sarjat:3 Toistot:15

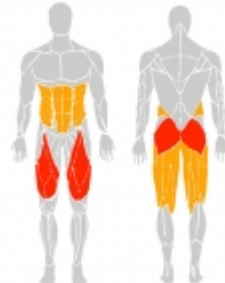
1. Asetu päinmakuulle ja vie kätesi otsan alle. Kohdistat katseesi suoraan alustaan ja pidä niska suorana selkärangan jatkeena koko suorituksen ajan.
2. Aktivoi keskivartalo vetämällä napaa kohti selkärankaa. Nosta sisäänhengityksellä samanaikaisesti sekä ylä- että alavartalosi ylös alustasta.
3. Laske itsesi uloshengityksellä hitaasti alas.



Kyykky

Sarjat:3 Toistot:15

1. Seiso hartioiden levyisessä haara-asennossa, varpaat hieman ulospäin suuntautuneina. Pidä niska keskiasennossa rangan jatkeena.
2. Mene kyykkyyyn hitaasti ja nouse mahdollisimman terävästi alhaalta ylös.
3. Vie lantiota kevyesti taakse ja laskeudu laskeudu kyykkyyyn samalla sisään hengittäen. Linjaa polvet jalkaterien suuntaisesti. Säilytä alaselän neutraali notko kyykyn aikana.



Treenin loppuksi

- Hyvä venyttely koko vartalolle. 20 – 30 sekuntia per liike.