

TUUSNA  
SPORTS



# 18 VIIKON

## VOIMAHARJOITTELUOHJELMA



[www.tuusasports.com](http://www.tuusasports.com)



# TERVETULOA

## SISÄLTÖ

- ALKUHJEISTUS ..... 1
- RAKENNE ..... 2
- MITEN MÄÄRITTÄÄ PAINOT? ..... 3
- LIIKKEIDEN VAIHTAMINEN ..... 4
- LÄMMITTELY ..... 5
- PALAUTUMINEN ..... 6
- HARJOITUSOHJELMAT ..... 8
- HARJOITUSPÄIVÄKIRJA ..... 16
- LIIKKEET ..... 17
- TEIT SEN! ..... 30



# ALKU OHJEISTUS

Kiitos, että olet päättänyt hankkia 18 viikon harjoitusohjelman!

Harjoitusohjelman tarkoituksena on tarjota sinulle kokonaisvaltaista voimaharjoittelua, sekä välillä nostattaa sykettä.

Mikäli voimaharjoittelu on sinulle toissijaista harjoittelua ja päälajisi on jokin muu, esimerkiksi juoksu, pyöräily, joukkuelaji, tms., ajasta voimaharjoittelu niin, ettei se häiritse muuta harjoittelua. Esimerkiksi tee voimaharjoittelu erillisenä päivänä tai päälajin harjoituksen jälkeen, jos mahdollista. Älä tee raskasta voimatreeniä edeltävänä päivänä ennen tärkeää lajitreeniä.

Jokainen ohjelma sisältää kokovartalotreenin, sekä yläkroppaan että alakroppaan painottuneet treenit. Treenien viikoittainen kierto vaihtelee ohjelmakohtaisesti. Muista, että keholla menee useampi viikko uuden ärsykkeen tottumiseen ja kehitykseen. Erilaisilla sarja-, toisto- ja vastusmäärillä keholle annetaan aina uutta ärsykettä.

Alussa lihakset voivat tuntua väsyneiltä ja herkiltä, mutta jos lihakset ovat monta päivää kipeät, olet luultavasti tehnyt liian suurilla vastuksilla tämänhetkiseen kuntotasoosi nähden.

Älä harjoittele kipeänä tai ota turhia riskejä.

Ohjelmaa ei tule käyttää kuntoutukseen tai erilaisten vammojen hoitoon, vaan vastaavissa tilanteissa konsultoi aina ensin lääkäriä.

**Nautinnollisia treenihetkiä!**

# RAKENNE

## VIIKOT 1-6

### VOIMAKESTÄVYYS:

- Kestovoiman tarkoituksena pidentää aikaa ennen lihaksen väsymistä.
- **Painovastus:** oma keho - 60 % yhden toiston maksimista

## VIIKOT 7-12

### PERUSVOIMA:

- Tarkoituksena on nostaa lihasvoimaa, kun se viedään lähelle uupumusta. Tarkoituksena ei kuitenkaan ole testata maksimi suorituksia, vaan kyetä toimimaan kokonaisvaltaisesti.
- Eli jos mahdollista, lisää painovastusta viimeistään nyt.
- **Painovastus:** 60-85 % yhden toiston maksimista

## VIIKOT 13-18

### NOPEUSVOIMA:

- Nopeusvoiman tarkoitus on kehittää lihaksen kykyä tuottaa lyhyessä ajassa mahdollisimman suuri voima. Voimaharjoittelussa nopeusvoima toimii myös pohjana monelle lajille ja plyometriselle harjoittelulle.
- Voit halutessasi lisätä painovastusta ja suorittaa liikkeen normaalilla tahdilla. **TAI** pudottaa vastuksia hieman ja tehdä liikkeet mahdollisimman nopeasti (nopeusvoima). Älä kuitenkaan hajota tekniikkaa.
- "Kierto" -merkinnällä merkityt harjoitukset voi suorittaa kiertoarjoitteluna. Tällöin tee jokaisen liikkeen toistot putkeen reippaalla tempolla. Pidä tauko vasta kaikkien liikkeiden jälkeen.
- **Painovastus:** 40-60% yhden toiston maksimista (nopeusvoima ja kiertoarjoittelussa)

# MITEN MÄÄRITTÄÄ PAINOT?



- **Katso rakenne sivulta painovastukset jos tiedät yhden toiston maksimin.**
- **TAI:** Aloita painolla tai vastuksella, mikä mahdollistaa harjoituksen suorittamisen oikealla tekniikalla. Jos revit liikkeet liian isoilla painoilla, et saa harjoituksesta täyttä hyötyä ja lisää loukkaantumiseriskiä.
- Valitse paino tai vastus, joka haastaa sinut, mutta pystyt tekemään kaikki toistot ja sarjat läpi. Jos ensimmäisen sarjan jälkeen tuntuu, että olisit voinut jatkaa vielä useamman toiston, lisää hieman vastusta.
- Jos puolestaan viimeiset toistot olivat liian vaikeita tai jouduit jättämään sarjan kesken, laske vastusta.
- Parin viimeisen toiston pitää tuntua, mutta aina ei ole tarkoitus tehdä epäonnistumiseen asti.
- Lepotauko sarjojen välissä palauttaa lihaksia ja energiatasoa. Ilman taukoa ei kyetä käyttämään yhtä paljon vastuksia ja saamaan kaikkea hyötyä irti. Joten älä tee sarjoja aina peräkkäin, paitsi kiertoarjoittelussa, jossa vastusmäärä on pienempi.
- Lisää painoa tai vastusta vähitellen ajan myötä, kun sarjat alkavat tuntua liian helpoilta. Jos mahdollista, nosta vastuksia viimeistään viikolla 7.
- Huomioi, että eri liikkeiden ja kehonosien välillä voi olla suuria eroja.

**ÄLÄ PELKÄÄ RASKAITA PAINOJA!**

**Muista, että sopivan painon tai vastuksen löytäminen vaatii testaamista ja erehtymistä. Kuuntele kehoasi ja säädä tarvittaessa, jotta voit haastaa itsesi sopivasti.**

# LIIKKEIDEN VAIHTAMINEN

Liikkeitä voi vaihtaa toisiin tietyissä tilanteissa.

- Esimerkiksi, jos teet kotiohjelmää ja kotoasi löytyy enemmän varusteita, voit osan liikkeistä korvata salille tarkoitetusta ohjelmasta.
  - Esimerkiksi, askelkyykkävelyn voi joskus korvata bulgarialaisella kyykällä.
- Mikäli saliltasi ei löydy jotain välinettä tai et muuten kykene tekemään liikettä voit ottaa vastaavan liikkeen kotiohjelmasta.

Älä kuitenkaan vaihda tai jätä jotain liikettä tekemättä sen vuoksi, että se tuntuu alkuun raskaalta. Ensimmäiset viikot ovat sitä varten, että voit totutella liikkeisiin ja vahvistaa kehoasi.

Mikäli jokin liike tuntuu raskaalta ja vaikealta suorittaa:

- Jätä painot pois.
- Tee vähemmän toistoja tai vähennä yksi sarja.
- Helpota liikettä. Esimerkiksi punnerruksissa tai lankuissa laske polvet maahan.

Kun liikkeet alkavat helpottumaan, lisää painoja tai haastetta.

Esimerkiksi:

- Russian twist: nosta jalat irti lattiasta.
- Askelkyykystä ylösponnistus: ota lisäpainoja tai tee smith laitteessa.

# LÄMMITTELY

## ENNEN JOKAISTA HARJOITUSTA TULEE LÄMMITELLÄ.

Lämmittely lisää verenkiertoa ja hapen kulkua, nostaa kehon lämpötilaa ja siten parantaa nivelten liikkuvuutta.

Lämmittely vähentää loukkaantumisriskiä ja nostaa harjoituksen suoritustasoa.

Voit myös valmistautua henkisesti tulevaan harjoitteluun irrottamalla ajatukset muusta arjesta ennen voimaharjoittelun alkamista. Saat mahdollisuuden tunnustella myös, miltä kehossa tuntuu kyseisenä päivänä.

### LÄMMITTELY:

- Aloita lämmittely nostamalla hieman sykettä, esimerkiksi kävelyllä, kevyellä pyöräilyllä tai muulla aerobisella liikunnalla.
- Avaa kehoa käsien pyörittelyllä, jalkojen heiluttelulla, vartalon kierroilla. Voit käyttää apuna jumppakemppiä tai kuminauhaa.
- Pidä liike dynaamisena eli liikkuvana. Älä tee staattisia venytyksiä.
- Kesto: vähintään 10-15 min.



# PALAUTUMINEN

Riittävä palautuminen, yhdessä riittävän ja monipuolisen ruokavalion kanssa, on avain kehitykseen. Anna keholle aikaa palautua. Älä tee kaikkia harjoituksia peräkkäisinä päivinä ja ota loppuviikkoa vapaana. Jaa harjoittelu pitkin viikkoa.

Lihakset voivat tuntua jäykiltä ja aroilta, varsinkin alussa tai jos säännöllisestä harjoittelusta on ollut pidempi tauko. Pieni lihasarkuus on täysin normaalia ja se menee usein pois 1-2 päivässä.

Mikäli lihaksesi ovat niin kipeät, että perusarkesi häiriintyy, olet luultavasti harjoitellut aivan liian isoilla vastuksilla tämänhetkiseen kuntoosi nähden tai tehnyt liikkeitä virheellisesti.

Ajoita harjoittelu itsellesi sopiviin päiviin ja vuorokauden aikoihin. Jos harjoittelusi määrä lisääntyy, voi nesteen ja ravinnon tarve myös lisääntyä.

**Palautumisen kolme tärkeintä tekijää ovat: lepo, ravinto ja nesteytys.**

Harjoittelun jälkeen voit jäähdytellä, esimerkiksi lyhyellä ja rauhallisella kävelyllä. Venyttelyn suhteen kannattaa suosia dynaamisia venyttelyitä, varsinkin jos ne tehdään heti harjoituksen jälkeen.

**OLE  
JOHDON-  
MUKAINEN**

**LUO  
TAVAT**

**KUUNTELE  
KEHOA**



**MITÄ JOHDONMUKAISEMMIN  
JA SÄÄNNÖLLISEMMIN  
HARJOITTELET, SITÄ  
ENEMMÄN KEHOSI ALKAA  
KAIPAAMAAN LIIKETTÄ,  
KOSKA SIITÄ TULEE  
LUONNOLLISTA.**



# HARJOITUSOHJELMAT

## 2 KRT / VK - KOTI

### VIIKOT 1-6

JOKA TOINEN VIIKKO: (viikot: 1, 3 & 5)				
HARJOITUS 1 (koko)	HARJOITUS 2 (ylä)	TOISTOT	SARJAT	LEPO
Sivuaskelkyykky	Pullover käsipainoilla	12-15	3	0,5-2min
Askelkyykystä ylösponnistus	Ojentajat	12-15	3	0,5-2min
Kahvakuulaheilautus	Kulmasoutu	12-15	3	0,5-2min
Kuollut ötökkä	Pystypunnerrus	12-15	3	0,5-2min
Sakset suorin jaloin	Punnerrus	12-15	3	0,5-2min
Lankku olkapääkosketus	Halonhakkaaja	12-15	3	0,5-2min

JOKA TOINEN VIIKKO: (viikot: 2, 4 & 6)				
HARJOITUS 1 (keski)	HARJOITUS 2 (ala)	TOISTOT	SARJAT	LEPO
Halonhakkaaja	Askelkyykkykävely painoilla	12-15	3	0,5-2min
Supermies uiden	Maastaveto	12-15	3	0,5-2min
Istumaannousu	Kyykky (painot tai ilman)	12-15	3	0,5-2min
Russian twist	Lantionnosto maassa	12-15	3	0,5-2min
Jalkojen nosto maassa	Aasinpotku	12-15	3	0,5-2min
Sakset suorin jaloin	Pohkeet	12-15	3	0,5-2min

### VIIKOT 7-12

JOKA TOINEN VIIKKO: (viikot: 7, 9 & 11)				
HARJOITUS 1 (koko)	HARJOITUS 2 (ylä)	TOISTOT	SARJAT	LEPO
Sivuaskelkyykky	Pullover käsipainoilla	8-12	3-4	1-3 min
Askelkyykkykävely painoilla	Ojentajat	8-12	3-4	1-3 min
Kyykky pystypunnerrus	Kulmasoutu	8-12	3-4	1-3 min
Istumaannousu	Pystypunnerrus	8-12	3-4	1-3 min
Jalkojen nosto maaten	Punnerrus	8-12	3-4	1-3 min
Lankku soudulla	Halonhakkaaja	8-12	3-4	1-3 min

**HUOM. VUOROPUOLI LIIKKEISSÄ TEE TOISTOJA SAMAN VERRAN PER PUOLI (esim. kuollut ötökkä 12 toistoa per puoli)**

**2 KRT / VK - KOTI****VIIKOT 7-12**

<b>JOKA TOINEN VIIKKO: (viikot: 8, 10 &amp; 12)</b>				
<b>HARJOITUS 1 (koko)</b>	<b>HARJOITUS 2 (ala)</b>	<b>TOISTOT</b>	<b>SARJAT</b>	<b>LEPO</b>
Kahvakuulaheilautus	Maastaveto	8-12	3-4	1-3 min
Supermies uiden	Kyykky (painot tai ilman)	8-12	3-4	1-3 min
Istumaannousu	Lantionnosto maassa	8-12	3-4	1-3 min
Russian twist	Aasinpotku	8-12	3-4	1-3 min
Kuollut ötökkä	Pohkeet	8-12	3-4	1-3 min
Sakset suorin jaloin	Askelkyykystä ylösponnistus	8-12	3-4	1-3 min

**VIIKOT 13-18**

<b>JOKA TOINEN VIIKKO: (viikot: 13, 15 &amp; 17)</b>				
<b>HARJOITUS 1 (kierto)</b>	<b>HARJOITUS 2 (ylä)</b>	<b>TOISTOT</b>	<b>SARJAT</b>	<b>LEPO</b>
Askelkyykystä ylös ponnistus	Pullover käsipainoilla	6-10	4	3-5 min
Kyykky pystypunnerrus	Kulmasoutu	6-10	4	3-5 min
Kahvakuulaheilautus	Pystypunnerrus	6-10	4	3-5 min
Sakset suorin jaloin	Halonhakkaaja	6-10	4	3-5 min
Kyykkyhyppy	Punnerrus	6-10	4	3-5 min
	Supermies uiden	6-10	4	3-5 min

<b>JOKA TOINEN VIIKKO: (viikot: 14, 16 &amp; 18)</b>				
<b>HARJOITUS 1 (kierto)</b>	<b>HARJOITUS 2 (ala)</b>	<b>TOISTOT</b>	<b>SARJAT</b>	<b>LEPO</b>
Halonhakkaaja	Kyykky (painot tai ilman)	6-10	4	3-5 min
Istumaannousu	Maastaveto	6-10	4	3-5 min
Jalkojen nosto maaten	Lantionnosto maassa	6-10	4	3-5 min
Russian twist	Askelkyykkykävely painoilla	6-10	4	3-5 min
Lankku olkapääkosketus	Aasinpotku	6-10	4	3-5 min
	Pohkeet	6-10	4	3-5 min

**HUOM. VUOROPUOLI LIIKKEISSÄ TEE TOISTOJA SAMAN VERRAN PER PUOLI  
(esim. kuollut ötökkä 12 toistoa per puoli)**

## 2 KRT / VK - SALI

### VIIKOT 1-6

<b>JOKA TOINEN VIIKKO: (viikot: 1, 3 &amp; 5)</b>				
<b>HARJOITUS 1 (koko)</b>	<b>HARJOITUS 2 (ylä)</b>	<b>TOISTOT</b>	<b>SARJAT</b>	<b>LEPO</b>
Sivuaskelkyykky	Ylätaljaveto	12-15	3	0,5-2min
Askelkyykystä ylösponnistus	Kulmasoutu	12-15	3	0,5-2min
Kahvakuulaheilautus	Alatalja	12-15	3	0,5-2min
Kuollut ötökkä	Pystypunnerrus	12-15	3	0,5-2min
Sakset suorin jaloin	Penkkipunnerrus	12-15	3	0,5-2min
Lankku olkapääkosketus	Ojentajat	12-15	3	0,5-2min

<b>JOKA TOINEN VIIKKO: (viikot: 2, 4 &amp; 6)</b>				
<b>HARJOITUS 1 (keski)</b>	<b>HARJOITUS 2 (ala)</b>	<b>TOISTOT</b>	<b>SARJAT</b>	<b>LEPO</b>
Halonhakkaaja	Askelkyykkykävely painoilla	12-15	3	0,5-2min
Selänojennus	Maastaveto	12-15	3	0,5-2min
Istumaannousu	Takakyykky	12-15	3	0,5-2min
Russian twist	Lantionnosto	12-15	3	0,5-2min
Jalkojen nosto roikkuen	Pakarapotku taljassa	12-15	3	0,5-2min
Sakset suorin jaloin	Pohkeet	12-15	3	0,5-2min

### VIIKOT 7-12

<b>JOKA TOINEN VIIKKO: (viikot: 7, 9 &amp; 11)</b>				
<b>HARJOITUS 1 (koko)</b>	<b>HARJOITUS 2 (ylä)</b>	<b>TOISTOT</b>	<b>SARJAT</b>	<b>LEPO</b>
Sivuaskelkyykky	Ylätaljaveto	8-12	3-4	1-3 min
Askelkyykkykävely painoilla	Kulmasoutu	8-12	3-4	1-3 min
Kyykky pystypunnerrus	Alatalja	8-12	3-4	1-3 min
Istumaannousu	Pystypunnerrus	8-12	3-4	1-3 min
Jalkojen nosto roikkuen	Penkkipunnerrus	8-12	3-4	1-3 min
Lankku soudulla	Pullover + Ojentajat	8-12	3-4	1-3 min

**HUOM. VUOROPUOLI LIIKKEISSÄ TEE TOISTOJA SAMAN VERRAN PER PUOLI (esim. kuollut ötökkä 12 toistoa per puoli)**

**2 KRT / VK - SALI****VIIKOT 7-12**

<b>JOKA TOINEN VIIKKO: (viikot: 8, 10 &amp; 12)</b>				
<b>HARJOITUS 1 (keski)</b>	<b>HARJOITUS 2 (ala)</b>	<b>TOISTOT</b>	<b>SARJAT</b>	<b>LEPO</b>
Halonhakkaaja	Bulgarialainen kyykky	8-12	3-4	1-3 min
Selänojennus	Maastaveto	8-12	3-4	1-3 min
Istumaannousu	Takakyykky	8-12	3-4	1-3 min
Russian twist	Lantionnosto	8-12	3-4	1-3 min
Kuollut ötökkä	Pakaratpotku taljassa	8-12	3-4	1-3 min
Sakset suorin jaloin	Pohkeet	8-12	3-4	1-3 min

**VIIKOT 13-18**

<b>JOKA TOINEN VIIKKO: (viikot: 13, 15 &amp; 17)</b>				
<b>HARJOITUS 1 (kierto)</b>	<b>HARJOITUS 2 (ylä)</b>	<b>TOISTOT</b>	<b>SARJAT</b>	<b>LEPO</b>
Boksille nousu	Ylätaljaveto	6-10	4	3-5 min
Boksihyppy	Kulmasoutu	6-10	4	3-5 min
Kyykky pystypunnerrus	Pystypunnerrus	6-10	4	3-5 min
Kahvakuulaheilautus	Ojentajat	6-10	4	3-5 min
Sakset suorin jaloin	Penkipunnerrus	6-10	4	3-5 min
	Selänojennus	6-10	4	3-5 min

<b>JOKA TOINEN VIIKKO: (viikot: 14, 16 &amp; 18)</b>				
<b>HARJOITUS 1 (kierto)</b>	<b>HARJOITUS 2 (ala)</b>	<b>TOISTOT</b>	<b>SARJAT</b>	<b>LEPO</b>
Halonhakkaaja	Takakyykky	6-10	4	3-5 min
Istumaannousu	Maastaveto	6-10	4	3-5 min
Jalkojen nosto roikkuen	Lantionnosto	6-10	4	3-5 min
Russian twist	Bulgarialainen kyykky	6-10	4	3-5 min
Lankku olkapääkosketus	Pakaratpotku taljassa	6-10	4	3-5 min
Askelkyykystä ylösponnistus	Pohkeet	6-10	4	3-5 min

**HUOM. VUOROPUOLI LIIKKEISSÄ TEE TOISTOJA SAMAN VERRAN PER PUOLI (esim. kuollut ötökkä 12 toistoa per puoli)**

## 3 KRT / VK - KOTI

### VIIKOT 1-6

<b>JOKA TOINEN VIIKKO: (viikot: 1, 3 &amp; 5)</b>		
<b>TOISTOT: 12-15, SARJAT: 3, LEPO: 0,5-2 MIN</b>		
<b>HARJOITUS 1 (keski)</b>	<b>HARJOITUS 2 (ylä)</b>	<b>HARJOITUS 3 (ala)</b>
Halonhakkaaja	Pullover käsipainoilla	Askelkyykkävely painoilla
Kuollut ötökkä	Ojentajat	Kyykky pystypunnerrus
Istumaannousu	Kulmasoutu	Maastaveto
Jalkojen nosto maaten	Pystypunnerrus	Sivuaskelkyykky
Sakset suorin jaloin	Punnerrus	Lantionnosto maassa
Supermies uiden	Lankku olkapääkosketus	

<b>JOKA TOINEN VIIKKO: (viikot: 2, 4 &amp; 6)</b>		
<b>TOISTOT: 12-15, SARJAT: 3, LEPO: 0,5-2 MIN</b>		
<b>HARJOITUS 1 (koko)</b>	<b>HARJOITUS 2 (ylä)</b>	<b>HARJOITUS 3 (ala)</b>
Askelkyykystä ylösponnistus	Pullover + ojentajat	Kyykky (halutessa painot)
Kahvakuulaheilautus	Kulmasoutu	Maastaveto
Halonhakkaaja	Pystypunnerrus	Sivuaskelkyykky
Russian twist	Penkkipunnerrus maassa	Aasinpotku
Sakset suorin jaloin	Istumaannousu	Pohkeet
Lankku soudulla	Supermies uiden	

### VIIKOT 7-12

<b>JOKA TOINEN VIIKKO: (viikot: 7, 9 &amp; 11)</b>		
<b>TOISTOT: 8-12, SARJAT: 3-4, LEPO: 1-3 MIN</b>		
<b>HARJOITUS 1 (keski)</b>	<b>HARJOITUS 2 (ylä)</b>	<b>HARJOITUS 3 (ala)</b>
Halonhakkaaja	Pullover käsipainoilla	Askelkyykkävely painoilla
Kuollut ötökkä	Ojentajat	Kyykky pystypunnerrus
Istumaannousu	Kulmasoutu	Maastaveto
Jalkojen nosto maaten	Pystypunnerrus	Sivuaskelkyykky
Sakset suorin jaloin	Penkkipunnerrus maassa	Lantionnosto maassa
Supermies uiden	Lankku soudulla	Kahvakuulaheilautus

**HUOM. VUOROPUOLI LIIKKEISSÄ TEE TOISTOJA SAMAN VERRAN PER PUOLI (esim. kuollut ötökkä 12 toistoa per puoli)**

## **3 KRT / VK - KOTI**

**VIIKOT 7-12**

<b>JOKA TOINEN VIIKKO: (viikot: 8, 10 &amp; 12)</b>		
<b>TOISTOT: 8-12, SARJAT: 3-4, LEPO: 1-3 MIN</b>		
<b>HARJOITUS 1 (koko)</b>	<b>HARJOITUS 2 (keski+ylä)</b>	<b>HARJOITUS 3 (ala)</b>
Askelkyykkäkävely painoilla	Halonhakkaaja	Kyykky (halutessa painot)
Kahvakuulaheilautus	Kulmasoutu	Maastaveto
Russian twist	Pystypunnerrus	Askelkyykystä ylös ponnistus
Jalkojen nosto maaten	Punnerrus	Aasinpotku
Kyykkyhyppy	Istumaannousu	Lantionnosto maassa
Lankku olkapääkosketus	Supermies uiden	Pohkeet

**VIIKOT 13-18**

<b>JOKA TOINEN VIIKKO: (viikot: 13, 15 &amp; 17)</b>		
<b>TOISTOT: 6-10, SARJAT: 4, LEPO: 3-5 MIN</b>		
<b>HARJOITUS 1 (kierto)</b>	<b>HARJOITUS 2 (ylä)</b>	<b>HARJOITUS 3 (ala)</b>
Istumaannousu	Pullover käsipainoilla	Askelkyykkäkävely painoilla
Sakset suorin jaloin	Ojentajat	Kyykky pystypunnerrus
Kyykkyhyppy	Kulmasoutu	Maastaveto
Russian twist	Pystypunnerrus	Sivuaskelkyykky
Jalkojen nosto maaten	Punnerrus	Lantionnosto maassa
	Lankku olkapääkosketus	Kahvakuulaheilautus

<b>JOKA TOINEN VIIKKO: (viikot: 14, 16 &amp; 18)</b>		
<b>TOISTOT: 6-10, SARJAT: 4, LEPO: 3-5 MIN</b>		
<b>HARJOITUS 1 (kierto)</b>	<b>HARJOITUS 2 (keski+ylä)</b>	<b>HARJOITUS 3 (ala)</b>
Askelkyykystä ylös ponnistus	Kulmasoutu	Kyykky (halutessa painot)
Kyykkyhyppy	Penkkipunnerrus maassa	Maastaveto
Kyykky pystypunnerrus	Pystypunnerrus	Askelkyykkäkävely painoilla
Kahvakuulaheilautus	Halonhakkaaja	Aasinpotku
Sakset suorin jaloin	Istumaannousu	Lantionnosto maassa
	Supermies uiden	Pohkeet

**HUOM. VUOROPUOLI LIIKKEISSÄ TEE TOISTOJA SAMAN VERRAN PER PUOLI (esim. kuollut ötökkä 12 toistoa per puoli)**

## 3 KRT / VK - SALI

### VIIKOT 1-6

<b>JOKA TOINEN VIIKKO (viikot: 1, 3, 5 &amp; 7)</b>		
<b>TOISTOT: 12-15, SARJAT: 3, LEPO: 0,5-2 MIN</b>		
<b>HARJOITUS 1 (keski)</b>	<b>HARJOITUS 2 (ylä)</b>	<b>HARJOITUS 3 (ala)</b>
Halonhakkaaja	Pullover käsipainoilla	Askelkyykkäkävely painoilla
Kuollut ötökkä	Ojentajat	Kyykky pystypunnerrus
Istumaannousu	Kulmasoutu	Maastaveto
Jalkojen nosto roikkuen	Pystypunnerrus	Sivuaskelkyykky
Sakset suorin jaloin	Penkkipunnerrus	Lantionnosto
Selänojennus	Lankku olkapääkosketus	

<b>JOKA TOINEN VIIKKO: (viikot: 2, 4 &amp; 6)</b>		
<b>TOISTOT: 12-15, SARJAT: 3, LEPO: 0,5-2 MIN</b>		
<b>HARJOITUS 1 (koko)</b>	<b>HARJOITUS 2 (ylä)</b>	<b>HARJOITUS 3 (ala)</b>
Kahvakuulaheilautus	Ylätaljaveto	Takakyykky
Halonhakkaaja	Kulmasoutu	Maastaveto
Askelkyykystä ylösponnistus	Pystypunnerrus	Bulgarialainen kyykky
Russian twist	Penkkipunnerrus	Sivuaskelkyykky
Sakset suorin jaloin	Alatalja	Pakarapotku taljassa
Lankku soudulla	Pullover + ojentajat	Pohkeet

### VIIKOT 7-12

<b>JOKA TOINEN VIIKKO: (viikot: 7, 9 &amp; 11)</b>		
<b>TOISTOT: 8-12, SARJAT: 3-4, LEPO: 1-3 MIN</b>		
<b>HARJOITUS 1 (keski)</b>	<b>HARJOITUS 2 (ylä)</b>	<b>HARJOITUS 3 (ala)</b>
Halonhakkaaja	Pullover käsipainoilla	Bulgarialainen kyykky
Kuollut ötökkä	Ojentajat	Kyykky pystypunnerrus
Istumaannousu	Kulmasoutu	Maastaveto
Jalkojen nosto roikkuen	Pystypunnerrus	Sivuaskelkyykky
Sakset suorin jaloin	Penkkipunnerrus maassa	Lantionnosto
Selän ojennus	Lankku soudulla	Kahvakuuluheilautus

**HUOM. VUOROPUOLI LIIKKEISSÄ TEE TOISTOJA SAMAN VERRAN PER PUOLI (esim. kuollut ötökkä 12 toistoa per puoli)**

### **3 KRT / VK - SALI**

**VIIKOT 7-12**

<b>JOKA TOINEN VIIKKO: (viikot: 8, 10 &amp; 12)</b>		
<b>TOISTOT: 8-12, SARJAT: 3-4, LEPO: 1-3 MIN</b>		
<b>HARJOITUS 1 (koko)</b>	<b>HARJOITUS 2 (ylä)</b>	<b>HARJOITUS 3 (ala)</b>
Askelkyykkäkävely painoilla	Ylätaljaveto	Takakyykky
Kahvakuulaheilautus	Kulmasoutu	Maastaveto
Russian twist	Pystypunnerrus	Boksille nousu
Jalkojen nosto roikkuen	Penkkipunnerrus	Pakarapotku taljassa
Boksihyppy	Alatalja	Lantionnosto
Lankku olkapääkosketus	Halonhakkaaja	Pohkeet

**VIIKOT 13-18**

<b>JOKA TOINEN VIIKKO: (viikot: 13, 15 &amp; 17)</b>		
<b>TOISTOT: 6-10, SARJAT: 4, LEPO: 3-5 MIN</b>		
<b>HARJOITUS 1 (kierto)</b>	<b>HARJOITUS 2 (ylä)</b>	<b>HARJOITUS 3 (ala)</b>
Istumaannousu	Ylätaljaveto	Bulgarialainen kyykky
Sakset suorin jaloin	Kulmasoutu	Askelkyykkäkävely painoilla
Russian twist	Pystypunnerrus	Kyykky pystypunnerrus
Jalkojen nosto roikkuen	Penkkipunnerrus	Maastaveto
Askelkyykystä ylösponnistus	Pullover käsipainoilla	Sivuaskelkyykky
Boksihyppy	Lankku olkapääkosketus	Lantionnosto

<b>JOKA TOINEN VIIKKO: (viikot: 14, 16 &amp; 18)</b>		
<b>TOISTOT: 6-10, SARJAT: 4, LEPO: 3-5 MIN</b>		
<b>HARJOITUS 1 (kierto)</b>	<b>HARJOITUS 2 (ylä)</b>	<b>HARJOITUS 3 (ala)</b>
Boksille nousu	Kulmasoutu	Takakyykky
Boksihyppy	Alatalja	Maastaveto
Kyykky pystypunnerrus	Pystypunnerrus	Askelkyykkäkävely painoilla
Kahvakuulaheilautus	Ylätaljaveto	Pakarapotku taljassa
Sakset suorin jaloin	Halonhakkaaja	Lantionnosto
	Selänojennus	Pohkeet

**HUOM. VUOROPUOLI LIIKKEISSÄ TEE TOISTOJA SAMAN VERRAN PER PUOLI (esim. kuollut ötökkä 12 toistoa per puoli)**

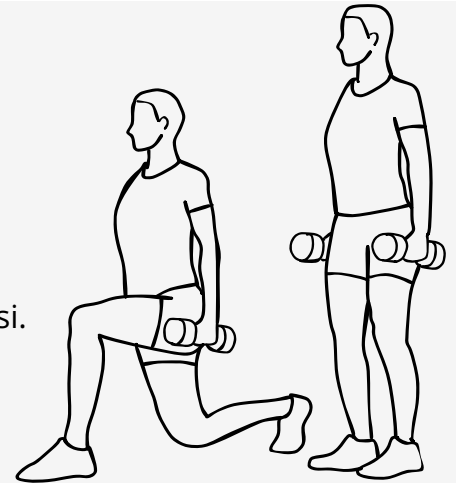


# LIIKKEET

## Askelkyykkävely käsipainoilla

- Ota pitkä askel eteenpäin. Painopiste on etummaisesta jalan kantapäällä.
- Kyykkää suoraan alas. Taaempi polvi koukistuu lähelle maata. Etummaisesta jalan polvi osoittaa samaan suuntaan varpaiden kanssa.
- Ponnista ylös ja astu takimmainen jalka etummaiseksi jalaksi. Toista kyykky.

Alue: pakarot, etu- ja takareidet

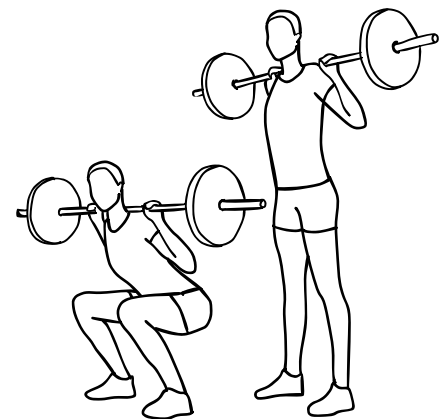


## Takakyykky

- Seiso jalat leveässä haara-asennossa, levytanko hartioilla. Pidä paino keskellä ja kantapäillä.
- Kyykisty alas, vieden reidet vaakatasoon. Pidä keskivartalo tiukkana. Polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan.
- Kantapäät eivät nouse irti lattiasta. Työnnä jaloilla itsesi takaisin ylös.

Voit tehdä kyykyn myös käsipainoilla, tuoden painot eteen rinnalle. Raskailla painoilla käytä kyykkytelinettä ja turvarautoja. Aseta tanko hartioille ja astu pois pidikkeiltä ennen kyykkäystä.

Alue: pakarot, etu- ja takareidet



## Kyykky kehonpainolla

- Seiso jalat leveässä haara-asennossa. Pidä paino keskellä ja kantapäillä.
- Kyykisty alas, vieden reidet vaakatasoon. Pidä keskivartalo tiukkana. Polvet osoittavat varpaiden kanssa samaan suuntaan.
- Kantapäät eivät nouse irti lattiasta.
- Työnnä jaloilla itsesi takaisin ylös.
- Pidä käsiä kehon edessä tai lantiolla. Älä heijaa käsillä vauhtia.

Alue: pakarot, etu- ja takareidet



## Kyykky pystypunnerrus

- Asetu lantion leveyiseen haara-asentoon. Nosta käsipainot olkapäiden korkeudelle siten, että kämmenet osoittavat joko toisiaan kohti tai eteenpäin.
- Kyykisty alas, kunnes reidet ovat vaakatasossa. Ponnista takaisin ylös, työntäen samalla kädet suoriksi.
- Palauta kädet alas ja toista liike. Pidä keskivartalo tiukkana.

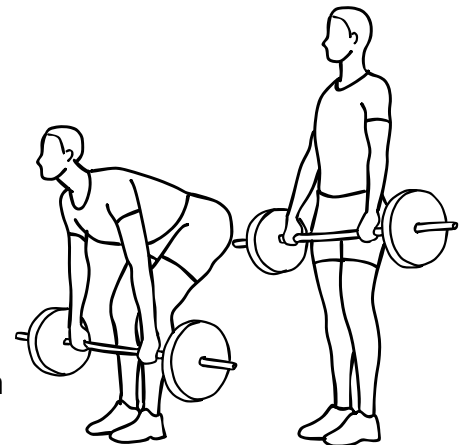
Alue: pakarot, etu- ja takareidet, hartiat, hauis, ojentajat



## Maastaveto suorin jaloin

- Seiso jalat lantion leveydellä, jalkaterät tangon alla. Koukista polvia hieman ja keskivartaloa lantiosta. Ota tangosta kiinni hartioiden leveydeltä. Pidä selkäranka neutraalina ja aktivoi keskivartalo.
- Nosta tanko maasta. Purista pakarot yhteen, jotta lantio työntyy eteenpäin ja vartalo nousee ylös. Älä yliojenna selkää.
- Vapauta pakaran jännitys. Lantio liikkuu taaksepäin, ja ylävartalo kallistuu eteenpäin tangon laskeutuessa.
- Tanko liikkuu pystysuorassa linjassa ylös-alas mahdollisimman läheltä kehoa. Voit käyttää suorituksessa myös käsipainoja.

Alue: pakarot, takareidet, selkä



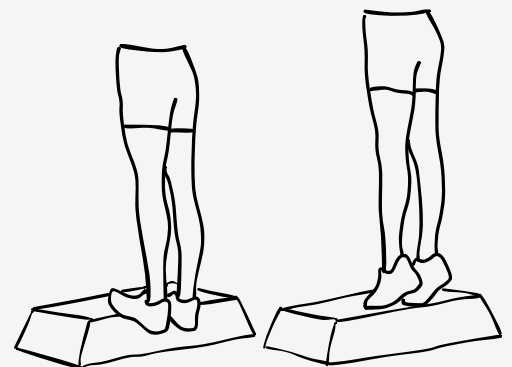
## Pohkeet

- Seiso portaiden tai muun tukevan korokkeen reunalla, paino päkiöillä.
- Laske kantapäät alas.
- Ponnista ylös nostaen kantapäät mahdollisimman korkealle.

Voit tehdä liikkeen myös Smith-laitteella, tanko hartioilla lisäpainona.

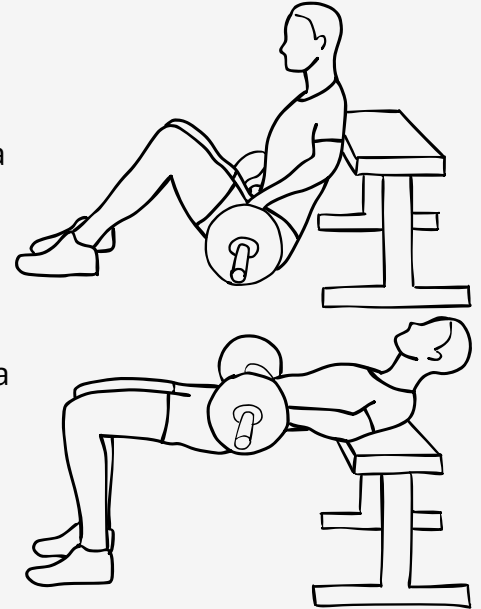
Voit tehdä liikkeen myös lattialla. Älä jätä kantapäitä lepäämään lattiaan toistojen välissä.

Alue: pohkeet



## Lantionnosto

- Istu lattialle ja nojaa taaksepäin, niin että lavat osuvat penkkiin. Aseta levytanko lantion päälle. Koukista polvet.
- Nosta lantio maasta, tuoden keskivartalo vaakasuoraan linjaan. Aktivoi keskivartaloa ja pidä selkä suorana. Purista pakaroitte yhteen yläasennossa. Polvet ovat 90 asteen kulmassa.
- Laske lantio rauhassa alas ja toista.



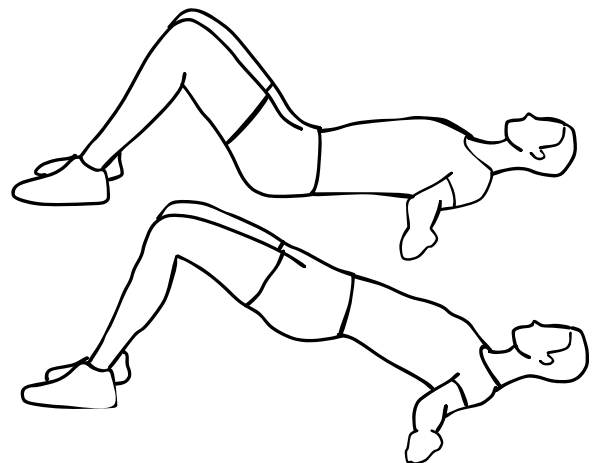
Voit laittaa pehmusteen levytangon ympärille, näin se ei paina lantiota. Pidä käsillä kiinni tangosta.

Alue: pakarot, takareidet, etureidet

## Lantionnosto maassa

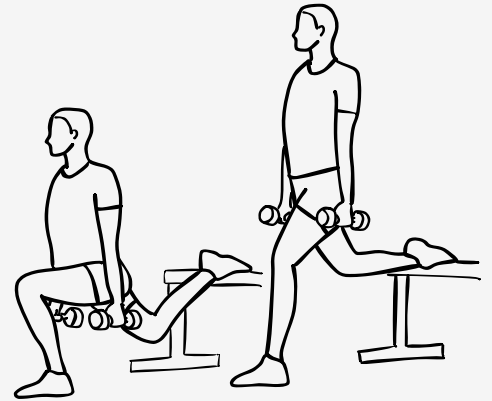
- Asetu selinmakuulle, polvet koukussa. Pidä lavat kiinni lattiassa.
- Nosta lantio ylös kohti kattoa, niin että vartalo muodostaa suhteellisen suoran linjan polvista rintoihin.
- Purista pakaroitte yhteen yläasennossa.
- Laske lantio rauhassa lattiaan.

Alue: pakarot, takareidet, etureidet



## Bulgarialainen kyykky

- Seiso selin penkin edessä. Nosta toinen jalka taakse penkin päälle. Paino pysyy etummaisien jalkojen kantapäällä.
- Kyykkää rauhasa suoraan alas. Takapolvi koukistuu lähelle maata. Etummaisien jalkojen polvi osoittaa samaan suuntaan varpaiden kanssa.
- Ponnista ylös ja toista kyykky. Pidä vartalo hyvässä ryhdissä.

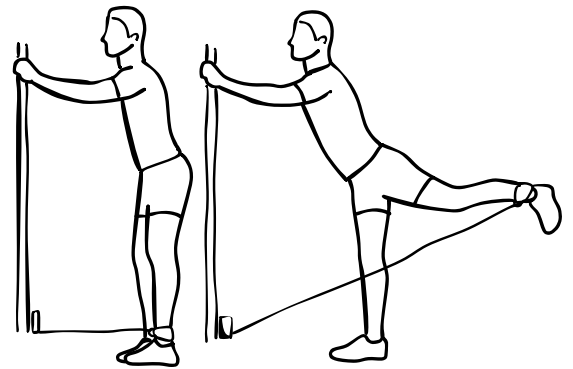


Voit halutessasi ottaa painot käsiin, muussa tapauksessa pidä käsiä lantiolla.

Alue: etureidet, pakarot, takareidet

## Pakarapotku taljassa

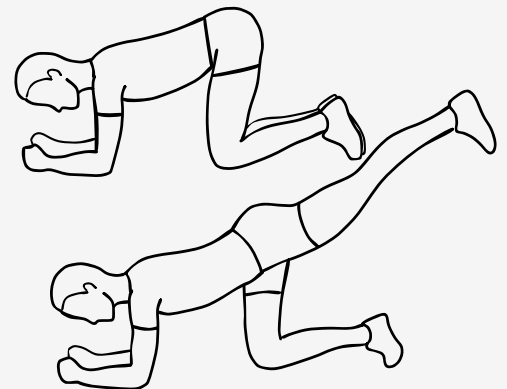
- Seiso jalat hartianleveydellä asennossa ja polvet pienessä koukussa. Aseta remmi toisen nilkan ympäri, niin että vaijeri tulee eteesi.
- Nojaa hieman eteenpäin selkä suorana, ota käsillä tukea edestä.
- Purista pakaroita yhteen ja nosta jalka rauhasa ylös.
- Tuo jalka rauhasa alas.



Alue: pakarot, takareidet

## Aasinpotku

- Käy nelinkontin lattialle. Kädet hartioiden leveydellä ja kyynärpäät suoraan hartioiden alla, sekä polvet lantion leveydellä, suoraan lantion alla.
- Nosta toista jalkaa ylös, joko suorana tai polvi 90 asteen koukussa, kunnes takareisi on suorassa linjassa selän kanssa.
- Purista pakaroita yhteen ja palaa alkuasentoon. Polvi ei kosketa lattiaa.
- Älä päästä selkää notkolle. Pidä pää rangan jatkeena.
- Halutessa voit käyttää vastuskuminauhaa.

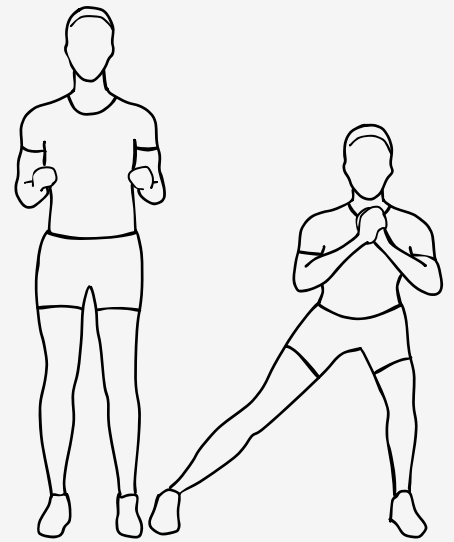


Alue: pakarot, takareidet

## Sivuaskelkyykky

- Seiso jalat lantion leveydellä.
- Ota toisella jalalla pitkä askel sivulle, vieden kehonpainon jalan mukana.
- Koukista polvea kyykkyyyn, toisen jalan pysyessä suorana.
- Ponnista jalka takaisin lähtöasentoon.
- Halutessa voi ottaa käsipainon rinnan eteen.

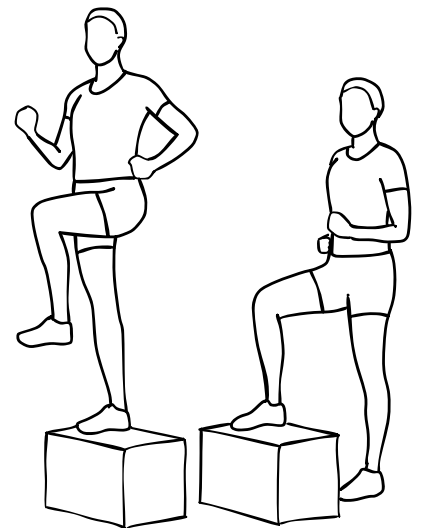
Alue: reidet, lähentäjät



## Boksille nousu

- Seiso boksen tai muun tasaisen korokkeen edessä. Astu toisella jalalla boksille.
- Ponnista vartalosi ylös boksilla olevan jalan päälle, niin että vapaana oleva jalka tulee kehon eteen koukussa.
- Laske itsesi hallitusti takaisin lattialle.
- Toista liike toisella jalalla.
- Kädet liikkuvat ryhdikkäästi kuin juostessa. Liikkeen voi tehdä rivakasti ponnistaen. Käsissä voi halutessa pitää painoja.

Alue: pakarat, etureidet

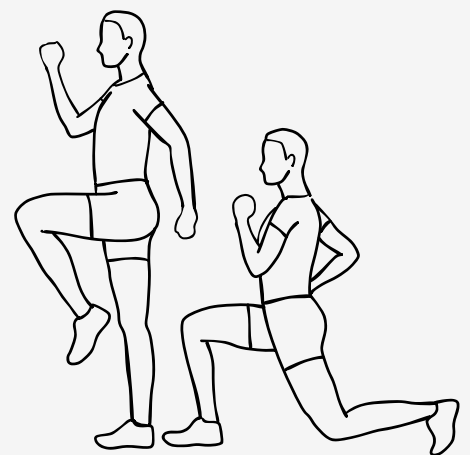


## Askelkyykystä ylös ponnistus

- Astu toisella jalalla askel taaksepäin ja kyykisty pieneen askelkyykkyyyn.
- Ponnista takaisin ylös, niin että polvi tulee ylös kehon eteen koukkuun.
- Palauta jalka alas, toisen jalan viereen, ja toista liike toisella jalalla.
- Tee ylöspäin ponnistus ja jalan eteen tuonti rivakasti.
- Kädet heiluvat kuin juostessa. Voit halutessa käyttää käsipainoja.

Voit tehdä myös Smith-laitteessa, tanko hartioilla.

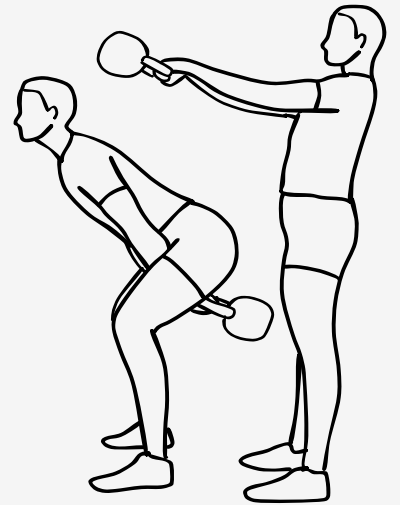
Alue: pakarat, etu- ja takareidet



## Kahvakuulaheilautus

- Seiso jalat hartioiden leveydellä, pidä kahvakuulaa molemmilla käsillä jalkojen välissä (kädet suorana).
- Koukista hieman polvia ja kallista selkää eteenpäin, pitäen rangan suorana.
- Työnnä lantio eteenpäin nostamaan vartalo pystyyn. Kädet heilauttavat kahvakuulaa olkapäiden korkeudelle.
- Tuo kädet suhteellisen hallitusti alas. Pyri tekemään liikettä käsillä, äläkä anna vain kahvakuulan painon ohjata heiluriliikettä.

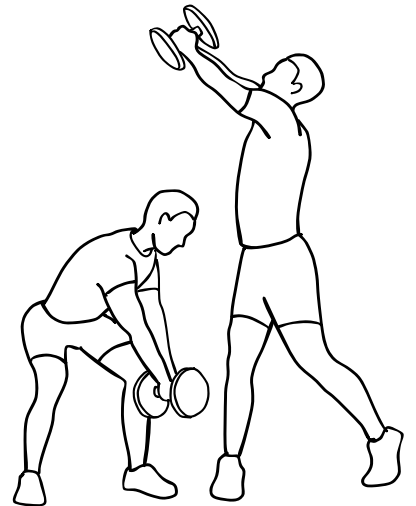
Alue: pakarat, reidet, keskivartalo, hartiat



## Halonhakkaaja

- Seiso haara-asennossa.
- Ota paino käsiisi. Koukista polvia hieman ja vie paino sivulle toisen polven luo, kumartaen ylävartaloa samalla alaspäin.
- Nosta ylävartalo pystyyn, vieden kädet vartalon edestä toiselle puolelle yläviistoon.
- Kädet pysyvät suhteellisen suorina koko ajan.
- Älä anna painon viedä liikettä, vaan hallitse sitä itse.
- Tee ensin toisen puolen toistot kokonaan ja vaihda sitten puolta.

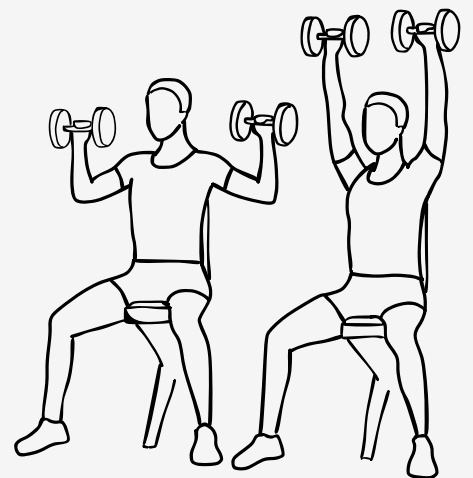
Alue: vinot vatsat, kädet, reidet



## Pystypunnerrus

- Nosta käsipainot olkapäiden ulkopuolelle, niin että kämmenet osoittavat eteenpäin ja käsivarret sivuille.
- Työnnä käsipainoja kohti kattoa hieman kaarevalla liikkeellä, tuoden käsipainoja lähemmäs toisiaan.
- Tuo hallitusti alas.
- Liikkeen voi tehdä joko seisten tai istuen selkännojallisella tai -nojattomalla penkillä. Jos et käytä selkänojaa, älä päästä selkää notkolle.
- Seisten tehden liikkeeseen saa enemmän voimaa muualta kehosta.

Alue: hartiat, ojentajat

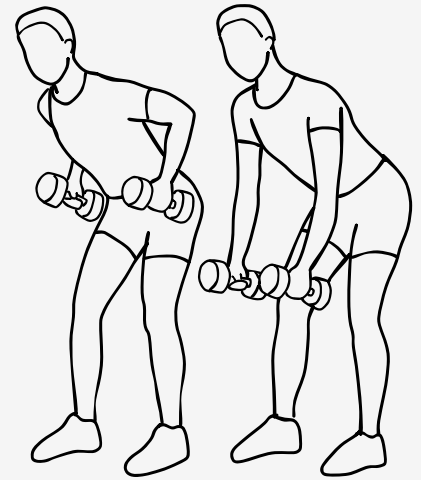


## Kulmasoutu käsipainoilla

- Seiso polvet hieman koukussa. Nojautu reilusti eteenpäin selkä suorana ja keskivartalo tiukkana.
- Laske kädet suoraan alas, pitäen kämmenet kohti toisiaan. Vedä lapoja kiinni ja käsiä ylöspäin kylkiä pitkin, jolloin kyynärpäät suuntaavat taakse.
- Palauta liike hallitusti alkuasentoon.

Liikkeen voi tehdä myös tangolla. Tai penkillä yhdellä kädellä: nosta polvi ja samanpuoleinen käsi penkille, selkä vaakatasossa. Suorittava käsi roikkuu penkin ulkopuolella.

Alue: yläselkä, lavat, hauris

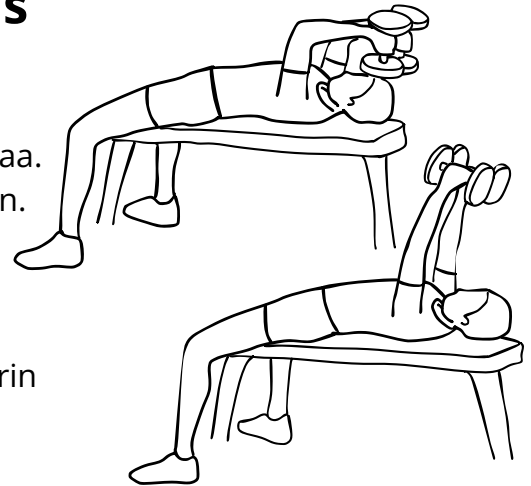


## Ojentajat - Ranskalainen punnerrus

- Asetu selinmakuulle penkille tai lattialle.
- Nosta käsipainot suorille käsille hartioiden yläpuolelle.
- Koukista kyynärpäitä ja laske käsipainot hitaasti kohti otsaa. Pidä olkavarret ja kyynärpäät koko liikkeen ajan paikallaan.
- Työnnä painot takaisin ylös.
- Liikkeen voi tehdä myös yhdellä isommalla painolla, ottamalla siitä kiinni molemmilla käsillä.

Voit yhdistää liikkeen pulloveriin, ensin suorittamalla pulloverin toistot ja heti perään ojentajat.

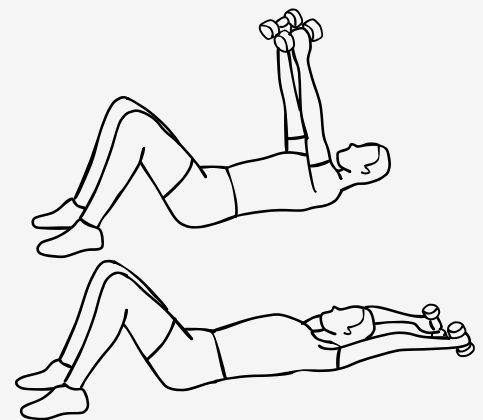
Alue: ojentajat



## Pullover käsipainoilla

- Asetu pitkällesi joko penkille pään ollessa lähellä reunaa tai lattialle.
- Vie käsipainot kohti kattoa niin, että käsivarret ojentuvat lähes täysin (kyynärpäät hieman koukussa).
- Liikuta käsipainoja rauhallisesti taaksepäin, kunnes käsivarret ovat vaakasuorassa pään jatkeena.
- Palauta kädet takaisin ylös lähtöasentoon.
- Vältä alaselän liiallista nostamista alustasta. Aktivoi keskivartalon lihakset.

Alue: rinta, ojentajat



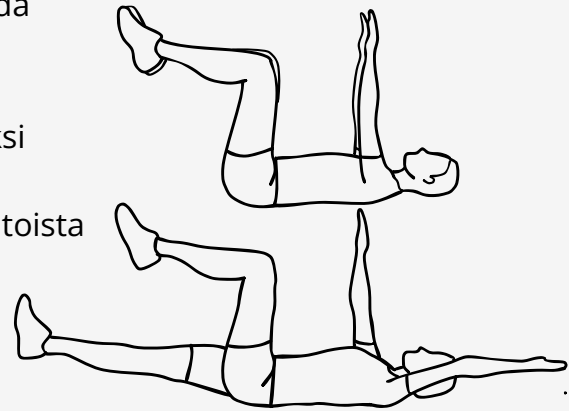
## Kuollut ötökkä

- Asetu selinmakuulle. Nosta kädet suoraksi kohti kattoa ja jalat ylös pitäen polvet ja lonkat 90 asteen kulmassa. Pidä alaselkä ja lavat koko ajan kiinni lattiassa aktivoimalla keskivartaloa.
- Laske rauhassa toinen käsi ja vastakkainen jalka suoraksi kohti lattiaa, mutta pidä ne hieman irti lattiasta.
- Palauta käsi ja jalka rauhassa takaisin lähtöasentoon ja toista vastakkaisilla puolilla.

Tee liike aina rauhassa.

Voit halutessasi ottaa kevyet käsipainot käsiisi.

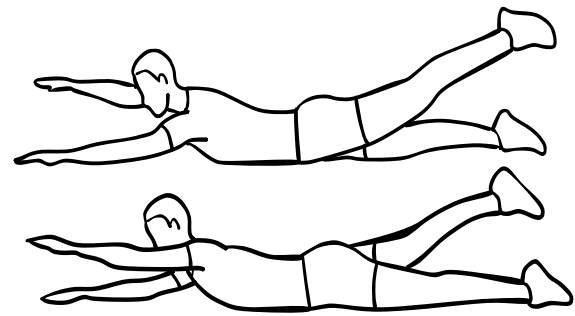
Alue: suorat vatsat, ojentajat, etureidet



## Supermies uiden

- Asetu päinmakuulle lattialle ja ojenna kädet pään yläpuolelle vartalon jatkeeksi.
- Nosta kädet ja jalat samanaikaisesti irti lattiasta.
- Laske vastakkaista kättä ja jalkaa samalla kun nostat toisia. Tee liikettä tasaisella tahdilla vuoropuolin, ikään kuin uiden.
- Laske lopuksi raajat takaisin alas.

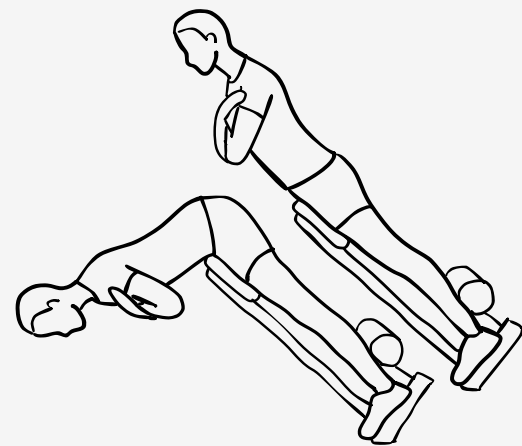
Alue: selkä, takareidet, pakara



## Selänojennus

- Asetu selänojennuksiin tarkoitettuun telineeseen. Säädä teline siten, että jalkatuki on nilkkojen yläpuolella ja lantion tuki jää yläreisien kohdalle.
- Yläasennossa selkä on suorana. Aseta kädet rintakehän päälle tai ota paino käsiisi ja tuo se rinnalle.
- Taivuta ylävartaloa alas lantiosta noin 90 asteen kulmaan ja nosta ylös.

Alue: selkä, takareidet, pakara

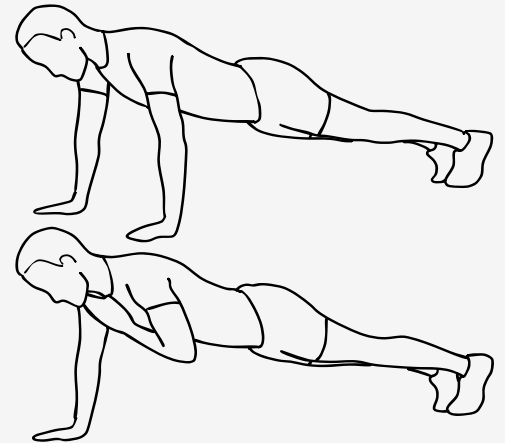


## Lankku olkapääkosketus

- Asetu lankkuasentoon, käsivarret suorina ja kämmenet maassa olkapäiden alla.
- Pidä selkä suorana ja keskivartalo hyvässä kannatuksessa.
- Nosta toinen käsi irti lattiasta ja kosketa sillä vastakkaista olkapäätä. Vältä lantion kiertymistä.
- Palauta käsi alas ja toista sama toisella kädellä.

Jos et jaksakaan kantatella itseäsi ylhäällä, laske polvet alas.

Alue: vatsat, hartiat, kädet

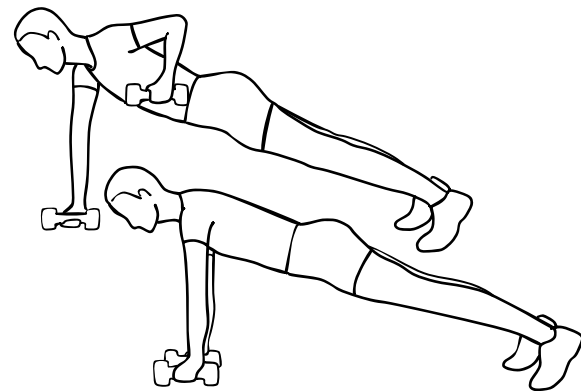


## Lankku soudulla

- Asetu lankkuasentoon käsipainot käsissä. Pidä selkä suorana ja keskivartalo hyvässä kannatuksessa.
- Nosta toinen käsi irti lattiasta vetäen lapaa kohti selkäranka.
- Tuo käsipaino lähelle kylkeä, kyynärpään osoittaessa taakse.
- Palauta käsi hallitusti alas ja toista sama toisella kädellä.

Jos et jaksakaan kantatella itseäsi ylhäällä, laske polvet alas.

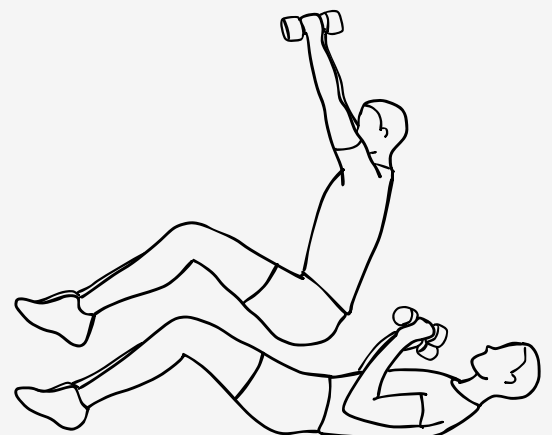
Alue: vatsat, hartiat, lavat, kädet



## Istumaannousu

- Makaa selälläsi lattialla polvet koukussa. Älä laita jalkateriä minkään alle.
- Pidä kädet rinnalla tai ota painot käsiisi.
- Nosta ylävartalo rauhasa ylös. Ylös tullessa ojenna paino kohti kattoa.
- Palauta paino rinnalle ja laskeudu rauhasa alas.
- Vältä potkimasta jaloilla itseäsi ylös.

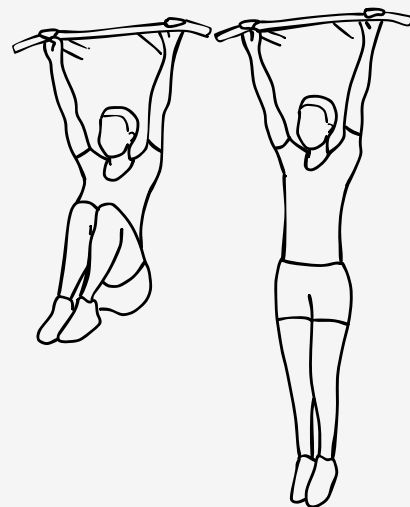
Alue: suorat vatsat, hartiat



## Jalkojen nosto roikkuen

- Tartu leuanvetotankoon hartioiden levyisellä otteella (voit käyttää myös telinettä).
- Roiku lähtöasennossa jalat ja kädet suorina.
- Nosta jalat taivuttamalla lantiota. Kun reidet ovat vaakatasossa, jatka liikettä taivuttamalla vartaloa nostaen polvet mahdollisimman korkealle.
- Laske jalat hallitusti lähtöasentoon.
- Liikkeen voi tehdä joko suorin jaloin tai polvet koukussa. Vältä jalkojen keinuttamista.

Alue: vatsat

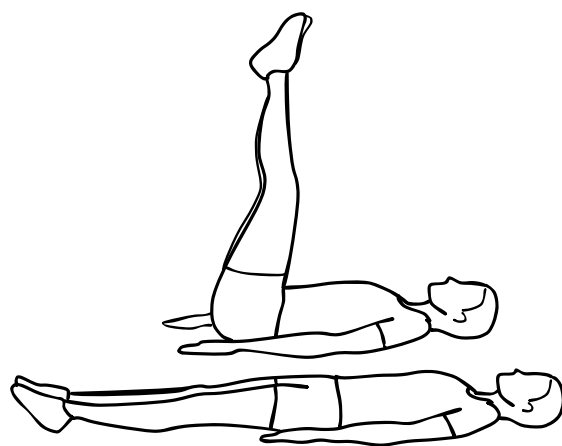


## Jalkojen nosto maaten

- Asetu selinmakuulle ja nosta jalat suoraan ylös. Pidä kädet vartalon vieressä kämmenet alustaa vasten.
- Pidä selkäranka neutraalissa asennossa aktivoimalla vatsalihakset.
- Laske jalvoja mahdollisimman alas. Älä päästä selkää notkolle tai jalvoja lattiaan.
- Nosta jalat takaisin alkuasentoon.

Halutessa kädet voi asettaa korvien taakse ja ylävartalon nostaa hieman irti lattiasta toistojen ajaksi.

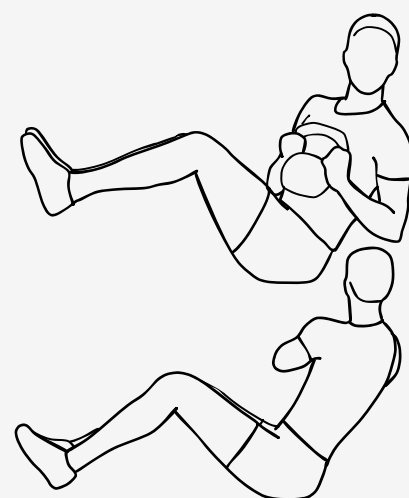
Alue: vatsat



## Russian twist

- Istu lattialla ja nojaa kevyesti taaksepäin pitäen keskivartalon lihakset aktiivisina.
- Pidä polvet koukussa, jalat lattiassa tai ilmassa.
- Ota paino käsiisi. Käännä ylävartaloa puolelta toiselle liikuttamatta jalvoja.

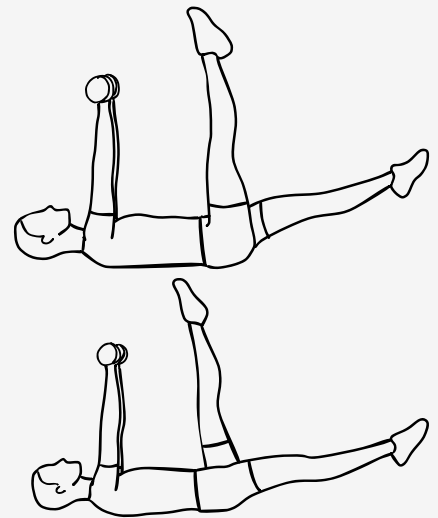
Alue: vinot vatsat



## Sakset suorin jaloin

- Käy selinmakuulle.
- Vie kädet korvien taakse ja nosta halutessasi ylävartalo hieman irti lattiasta aktivoimalla vatsalihakset. Tai ota painot käsiin ja nosta ne kohti kattoa.
- Nosta jalat suorina kohti kattoa. Laske jalkoja vuorotellen kohti lattiaa.
- Pidä alaselkä lattiassa äläkä päästä jalkoja koskettamaan lattiaa.

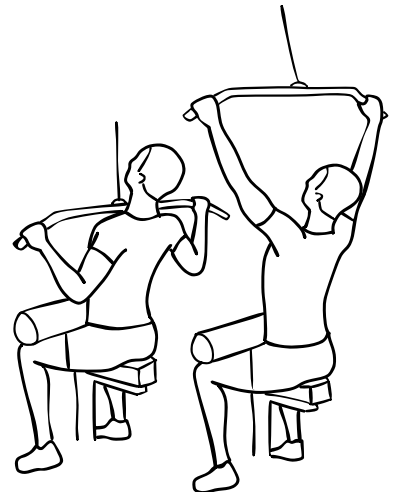
Alue: suorat vatsat, etureidet



## Ylätaljaveto

- Asetu istumaan ja ota leveä myötäote tangosta. Varmista, että reisituki on tiukasti reisien päällä. Pidä selkä suorana, anna olkapäiden nousta luonnollisesti ylös.
- Paina ensin olkapäät alas ja lähde vetämään tankoa kohti rintaa. Vedä lapoja yhteen.
- Palauta kädet hallitusti ylös ja anna olkapäiden hieman nousta.

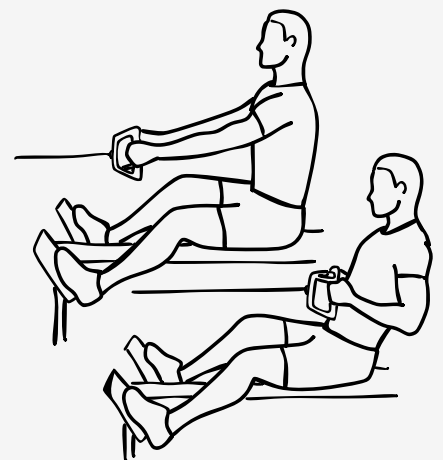
Alue: lavat, selkä, hauis



## Alatalja

- Istuudu alas ja aseta jalat jalkatukeen, polvet hieman koukussa. Nojaa eteenpäin lantiosta ja tartu V-kahvaan käsivarret suorina.
- Vedä lapaluita yhteen ja nojaa taaksepäin. Vedä kahvaa vatsaa kohti viemällä kyynärpäitä taakse. Olkapäät pysyvät alhaalla.
- Loppuasennossa lavat ovat tiiviisti yhdessä ja nojaat kevyesti taaksepäin.
- Palauta kädet suoriksi alkuasentoon hallitusti.

Alue: lavat, selkä, hauis

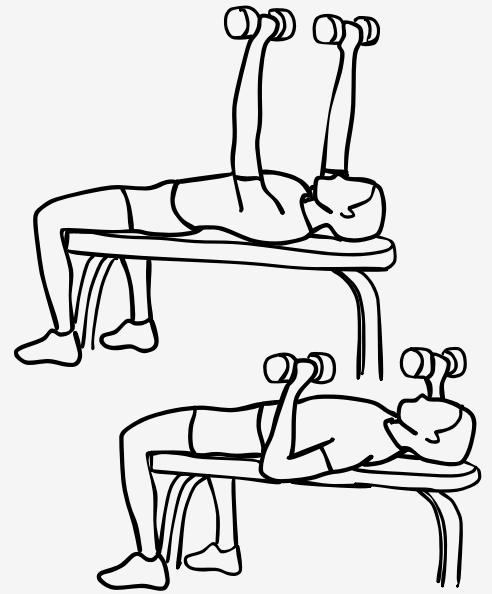


## Penkkipunnerrus

- Istu penkillä käsipainot polvilla. Käy selinmakuulle siirtäen samalla käsipainot vartalon sivuille rinnan yläpuolelle. Kyynärpäät osoittavat viistosti alaspäin.
- Työnnä käsipainot kohti kattoa kaarevalla liikkeellä, tuoden painot kohti toisiaan.
- Ylhäällä käsivarret ovat täysin ojennettuina suoraan rinnan yläpuolella ja hartioiden levyisessä asennossa.
- Laske kädet hallitusti.

Liikkeen voi tehdä myös lattialla selinmakuulla polvet koukussa tai penkillä levytangolla (muista turvaraudat jos kukaan ei ole varmistamassa suoritusta).

Alue: rinta

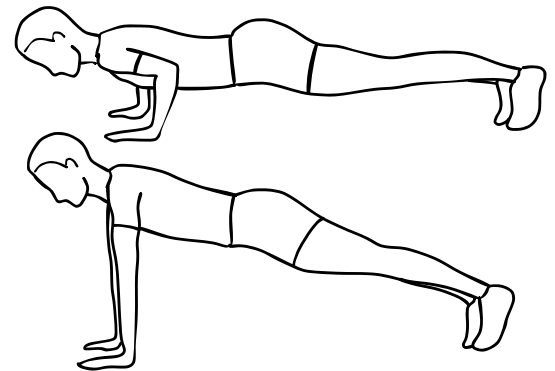


## Punnerrus

- Aseta kädet maahan suoraan olkapäidesi alle. Pidä varpaat maassa.
- Aktivoi keskivartalo ja pidä keho suorassa linjassa.
- Laskeudu kohti lattiaa pitäen kyynärpäät lähellä vartaloa. Älä päästä selkää notkole tai nosta takapuolta pystyyn.
- Mene niin alas kuin mahdollista, mutta älä jää lattialle makaamaan.
- Punnerra takaisin ylös.

Voit keventää liikettä laskemalla polvet lattiaan.

Alue: rinta, ojentajat, hartiat

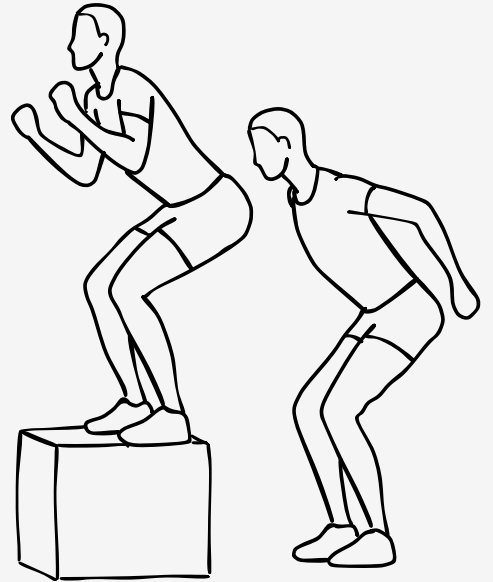


## Boksille hyppy

- Seiso boksen edessä. Siirrä käsivarsia taaksepäin ja kyykistä alas.
- Ponnista jaloista ja hyppää boksen päälle tasajalkaa. Kädet tulevat kehon eteen. Hypyn aikana vedä polvia kohti rintaa. Jousta polvista pehmentääksesi laskeutumista.
- Laskeudu boksilta alas astumalla taaksepäin.

Mikäli boksihyppy on uusi asia, aloita matalilla bokseilla ja kun saat ponnistusvoimaa ja varmuutta hyppyyn, siirry hiljalleen korkeampiin.

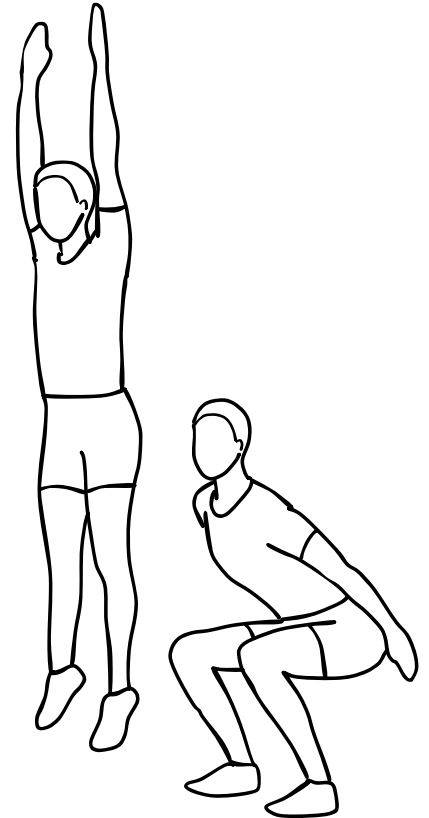
Alue: pakarat, etu- ja takareidet



## Kyykkyhyppy

- Koukista polvet ja laskeudu kyykkyasentoon.
- Paina jalkapohjia lattiaan. Hyppää räjähtävästi ylös ilmaan.
- Ilmassa jalat suoristuvat ja jalkapohjat irtoavat lattiasta.
- Kädet voivat vauhdittaa hyppyä joko suoristamalla alas takaviistoon tai nousemalla kohti kattoa.
- Laskeudu hallitusti alas joustaen polvista kyykkyyn.

Alue: pakarat, etu- ja takareidet



# ONNITTELU, TEIT SEN!



**VALMENNUKSET, OHJELMAT & TIETOA  
HARJOITTELUSTA:**



@tuusasports



[www.tuusasports.com](http://www.tuusasports.com)