

# 28

10–12V.

25–30 MIN

## LIHASKESTÄVYYS



### HARJOITTEEN TAVOITE

Harjoitteen tavoitteena on parantaa lihaskestävyyttä ja kehonhallintaa

### HARJOITTEEN KUVAUS LYHYESTI

Harjoitteet kehittävät lihaskestävyyttä. Harjoitus suoritetaan kiertoarjoitteluna.

### HARJOITTEEN AJOITUS

Lihaskuntoharjoitus sopii harjoituksen loppuun.

### MINKÄ TASOISILLE HARJOITUS SOPII?

Kaikenikäisille.

### VÄLINEET

Välineitä ei tarvita.

### VALMISTELU

Valmistelua ei tarvita.

### TOTEUTUS

Tee liikkeitä 30–40 sekuntia ja pidä 20–30 sekunnin tauko ennen seuraavaan liikkeeseen siirtymistä. Tee ensin kaikki kahdeksan liikettä läpi ja sen jälkeen 2–3 kierrosta.

#### 1) Istumaannousu

Asetu selin makuulle polvet koukussa. Nouse istumaan ilman tukea, kantapäät mahdollisimman lähellä pakaroita ja kädet niskan takana tai rinnan päällä ristissä

#### 2) Haara–perus-hyppely polvet 90 asteen kulmassa

Asetu haara-asentoon ja koukista polvet 90 asteen kulmaan. Nosta samanaikaisesti kädet ylös. Haaraperushyppelyä pysyen koko ajan polvet 90 asteen kulmassa.

FYSIIKKA



Suomen Suunnistusliitto



### 3) Ylävatsaliike

Käy selinmakuulle ja nosta jalat suoraksi ylös taivasta kohti. Nosta myös kädet suoraksi ja kurkota sormilla varpaisiin samalla ylävartaloa maasta irti nostaen. Palauta ylävartalo alustalle ja toista liike pitäen jalat koko ajan ylhäällä.



### 4) Selkälihasliike

Asetu päinmakuulle kädet otsan alle. Vedä napa kevyesti kohti selkärankaa ja nosta molemmat jalat suorina irti alustalta. Pidä hetki ja laske jalat alas. Toista.

### 5) Yhdistelmäliike

Asetu kyykkyyyn ja laita kämmenet maahan. Nojaa käsiin ja hyppää molemmat jalat yhtä aikaa taakse suoraksi. Tämän jälkeen tuo jalat hyppäämällä takaisin koukkuun ja ponnista tästä tasajalkaa ilmaan vieden kädet ylös pään jatkoksi. Ponnista uudestaan etunojaan, siitä kyykkyyyn ja ylös. Toista.



### 6) Puolikyökkyy

Seiso jalat haara-asennossa, kädet nostettu suorana eteen rinnan korkeudelle ja laskeudu polvista 90 asteen kulmaan. Nouse ylös ojentaen polvet suoraksi ja laskeudu uudestaan. Toista.



### 7) Kyljennosto

Ota kylkiasento, jossa olet joko kyynärpään tai suoran käden varassa. Pidä koko vartalo suorassa niin pituussuunnassa kuin etu- ja takasuunnassa. Laske lantio alustalle ja nosta ylös. Toista.



### 8) Punnerrusasento

Ota punnerrusasento. Pidä koko vartalo täysin suorassa jännittämällä keskivartalon lihakset. Asennon voit ottaa myös kyynärpäät maassa, mikäli kädet suorassa on liian raskas. Jalkaterät ovat noin puolitoista kengän mittaa irti toisistaan. Nosta vuorotellen käsiä ja jalkoja yksitellen irti alustalta ja pidä paikallaan kaksi sekuntia ennen kuin lasket alas. Pidä vartalo täysin suorassa nostojen ajan. Toista noin 20–30 sekuntia. Lisää aikaa keuhonhallinnan parantuessa.

#### ● HUOMIOITAVAA

Selkä ei saa mennä notkolle liikkeissä, vaan napa jännitetään kiinni selkärankaan.

#### ● ANNA PALAUTETTA

Ohjaa oikeisiin liikkeisiin. Anna palautetta myös oikeista suorituksista.

#### ● HELPOTTAMINEN

Valitse suoritettavaksi vain muutama liikkeistä.

#### ● VAIKEUTTAMINEN

Lisäämällä tehtävien lukumäärää ja kasvattamalla toistoja kuormitus lisääntyy.

#### ● TIETOISUUS JA KÄSITTEET

Osallistuja oppii liikkeen ja tietää, mihin tulee kiinnittää huomioita oikean liikkeen tekemiseksi.

#### ● KANNUSTA LIKKUMAAN OMALLA AJALLA

Kannusta tekemään lihaskestävyysliikkeitä myös omalla ajalla. Korosta vatsalihasten jännittämistä liikkeissä, ettei liikkeitä tehdä notkoselällä