

## Liikuntapäivä 2016

### Toiminnallinen ohjelma levypainolla

Haluatko harjoitusohjelman mobiililaitteellesi? Lataa maksuton mobiilisovellus PT Momentum (Google Play tai App Store) ja lunasta koodi BSHWF  
[www.liikuntapaivat.fi](http://www.liikuntapaivat.fi), [www.ptmomentum.com](http://www.ptmomentum.com)



©PhysioTools Ltd

#### Askelkyykky eteen

1. Seiso hyvässä ryhdissä jalat lantionleveyteisessä asennossa ja keskivartalo aktiivisena. Kannattele levypainoa molemmin käsin lähellä rintakehää.
2. Ota pitkä askel eteen ja samalla työnnä levypaino suoraan eteen suorille käsille (älä anna hartioiden nousta korviin).
3. Kyykisty etujalalla mahdollisimman alas ilman, että selkä pyöristyy tai ylävartalo nojaa reilusti eteenpäin.
4. Ota askel taaksepäin kantapäähän kautta ponnistaen ja palaa takaisin alkuasentoon.

Huom. Pidä rinta ylhäällä, keskivartalo pystyssä ja polvi linjassa lonkan ja varpaiden kanssa.

Toistot 10 /sarja  
Sarjat 3



©PhysioTools Ltd

#### Ristinosto levypainolla

1. Seiso hyvässä ryhdissä, jalat lantionleveyteisessä haarassa. Kannattele painoa molemmin käsin vartalon edessä.
2. Kyykisty ja kierrä keskivartalosta ja lonkista ja vie paino toiselle sivulle. Pidä rintakehä ylhäällä ja vältä selän pyöristymistä.
3. Ponnistaessa ylös seisomaan siirrä paino toiselle jalalle ja kierrä lonkista ja lantiosta kohti vastakkaista puolta. Samalla nosta paino ylös suorille käsille.

Huom. Pidä paino lähellä vartaloa liikkeen aikana.

Toistot 10 /sarja  
Sarjat 3



©PhysioTools Ltd

### Askelkyykky sivulle

1. Seiso hyvässä ryhdissä, keskivartalo aktiivisena ja kannattele levypainoa molemmin käsin lähellä rintakehää.
2. Ota pitkä askel sivulle ja samalla työnnä levypaino suoraan eteen suorille käsille (älä anna hartioiden nousta korviin).
3. Kyykisty mahdollisimman alas ilman, että kantapää irttaa alustasta, selkä pyöristyy tai ylävartalo nojaa reilusti eteenpäin.
4. Ota askel kantapään kautta ponnistaen takaisin alkuasentoon.

Huom.

- Pidä rinta ylhäällä, keskivartalo pystyssä ja polvi linjassa lonkan ja varpaiden kanssa.
- Molemmat jalkapojat pysyvät maassa, paino tasaisesti koko jalkapohjalla.

Toistot 10 /sarja

Sarjat 3



©PhysioTools Ltd

### Kurki

1. Seiso hyvässä ryhdissä yhdellä jalalla, polvi pehmeästi koukussa. Kannattele levypainoa vartalon edessä.
2. Pidä selkä keskiasennossa, taivuta vartaloa tukijalan lonkasta eteenpäin ja laske paino kohti lattiaa suorille käsille. Samanaikaisesti ojenna toista jalkaa taakse (jalka ja vartalo suorassa linjassa lähellä vaakatasoa).
3. Takareittä ja pakaraa käyttäen palaa takaisin alkuasentoon säilyttäen takimmaisena jalan ja vartalon linja.
4. Yhden jalan seisonnasta jatka työntämällä paino ylös suorille käsille ja tuo vapaan jalan polvi eteen.
5. Nouse hetkeksi varpaille, hae tasapaino ja palaa takaisin alkuasentoon.

Toistot 10 /sarja

Sarjat 3



©PhysioTools Ltd

### Painon nosto edestä ylös

1. Seiso hyvässä ryhdissä, keskivartalo aktiivisena ja jalat hieman lantiota leveämmässä haara-asennossa. Kannattele levypainoa vartalon edessä suorin käsin.
2. Vie lantiota taakse, kyykisty ja laske painoa suoraan kohti lattiaa jalkojen väliin.
3. Pidä selkä keskiasennossa, rinta ylhäällä ja paino tasaisesti koko jalkapohjalla.
4. Ponnista takaisin seisomaan ja jatka liikettä nousemalla varpaille ja samalla tuomalla paino edestä ylös suorille käsille.

Huom.

- Pidä paino lähellä vartaloa noston aikana.
- Selkä ei saa ojentua kaarelle, kun nostat painon pään yläpuolelle.

Toistot 10 /sarja

Sarjat 3

---

## Korokkeelle askellus



©PhysioTools Ltd

1. Seiso hyvässä ryhdissä korokkeen takana, jalat lantionleveyisessä asennossa. Kannattele painoa suorin käsin pään yläpuolella. Pidä selkä keskiasennossa ja vältä hartioiden nostamista korviin.
2. Askella ylös korokkeelle ja ojenna lonkka.
3. Tuo vapaan jalan polvi eteen.
4. Nouse hetkeksi varpaille ja hae tasapaino.
5. Askella vapaalla jalalla alas korokkeelta ja tuo toinen jalka askelmalta alas takaisin alkuasentoon.

Toistot 10 /sarja

Sarjat 3



©PhysioTools Ltd

---

## Syväkyykky levypainolla

1. Seiso hieman lantiota leveämmässä asennossa ja kannattele painoa vartalon edessä. Varpaat osoittavat eteenpäin tai muutaman asteen ulospäin.
2. Pidä rintakehä ylhäällä, selkä ja niska keskiasennossa ja nosta paino eteen suorille käsille.
3. Kyykisty viemällä lantiota taakse. Kyykisty vain niin alas, että pystyt säilyttämään selän keskiasennon.
4. Ponnista takaisin ylös kantapäiden kautta työntäen, rintakehä edellä, ojenna lonkat.

Huom.

- Säilytä lonkkien, polvien ja varpaiden linjaus viemällä polvia ulospäin.
- Paino jakautuu tasaisesti koko jalkapohjalle.
- Vältä jännittämästä hartioita korviin.

Toistot 10 /sarja

Sarjat 3