



TURUN PYRKIVÄ

PYRKIVÄN JALKAPALLOILIJAN LIHASKUNTOPIIRI

LIHASKUNTOPIIRI KOTIHARJOITTEEKSI

Tee lihaskuntoharjoittelu 3-4 kertaa viikossa 6 viikon ajan. Suorita jokainen liike huolellisesti ja keskity keskivartalon asennon säilyttämiseen. Tee lihaskuntopiiriä kolme kierrosta kerrallaan.

ETUNOJAPUNNERRUS



Päin makuulla kädet hartian leveydellä toisistaan. Punnerra vartalo suorana ja muista ojentaa kyynärpäät loppuun asti. Tee punnerrus 25 kertaa

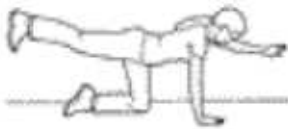
LOITONTAJALIIKE



Kylkimakuulla alimmainen polvi koukussa ja päällimmäinen suorana. Noja kyynärnojassa. Nosta lantio ilmaan niin, että polvi ja sääri jää alustalle. Pidä lantio ylhäällä ja samalla nosta päällimmäistä jalkaa rauhallisesti ylös kantapää edellä. Tee 25 kertaa kummallakin jalalla (yhteensä 50 kertaa)

SUORAT VATSALIHAKSET

Asetu selällesi ja vie polvet koukkuun ja ojenna kädet suoriksi eteen. Nosta vartaloa leuka rinnassa siten, että hartiat nousevat lattiasta. Laske vartalo hallitusti alas, myös pää tulee alas alustalle. Tee liike 25 kertaa.



SELKÄLIHASLIIKE

Konttausasennossa. Aloita liike rutistamalla ristikkäinen käsi ja jalka vatsan alla yhteen, jonka jälkeen nosta käsi ja jalka vaakatasoon. Pidä 5 – 10 sekuntia. Säilytä hyvä vartalon asento. Tee liikkeet vuorotahtiin. Toista 25 kertaa kummallakin raajaparilla (yhteensä 50 kertaa)

ASKELKYKKY



Seiso hyväryhtisessä asennossa jalkaterät suoraan eteenpäin. Astu pitkä askel eteenpäin ja kosketa takimmaisena jalan polvella lattiaan. Säilytä vartalo hyväryhtisenä. Palaa takaisin lähtöasentoon. Koko liikkeen ajan katse suoraan eteenpäin. Vartalon asennon säilyttämiseksi liikettä helpottaa käsien pitäminen vyötäröllä. Tee liike vuorojaloin. 25 kertaa kummallakin jalalla (yhteensä 50 kertaa)



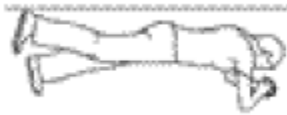
TURUN PYRKIVÄ

ALAVATSAN LIHAKSET



Selin makuulla, nosta polvet koukkuun vatsan päälle. Kädet pysyvät rentoina alustalla. Alavatsalihaksia jännittämällä nosta jalkapohjia ylöspäin, niin että pakarat ovat irti alustalta. Tee liikettä 25 kertaa.

VARTALON HALLINTA JA PAKARALIHAKSET



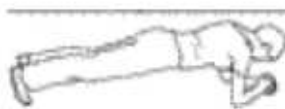
Asetu vatsallesi lattialle ja nouse kyynärvarsien ja varpaiden varaan. Pidä vatsalihakset tiukkana ja niska ja selkä suorana. Nosta jalkaa ylös vuorotahtiin. Tee liike 25 kertaa kummallakin jalalla (yhteensä 50 kertaa).

VINOT VATSALIHAKSET



Selinmakuulla. Nosta polvet koukkuun ja kurkota samanaikaisesti käsin viistoon jalkojen sivulle (pidä leuka alhaalla). Tee sama liike vastakkaiseen suuntaan. Liikkeiden välissä laske vartalo aina takaisin alustalle. Tee liike 25 kertaa kummallekin puolelle (yhteensä 50 kertaa).

VARTALON HALLINTA



Asetu lattialle vatsallesi ja nouse kyynärvarsien ja varpaiden varaan. Pidä vatsalihakset tiukkana ja niska ja selkä suorana. Käänny kyynärnojassa selän puolelle, jolloin maahan osuu vain kyynärvarret ja kantapäät. Kääntyminen takaisin. Koko suorituksen ajan vartalo ilmassa ja mahdollisimman suorana. Tee koko pyörähdys 25 kertaa.

Merkitse taulukkoon päivämäärä, kun olet suorittanut lihaskuntopiirin

Päivämäärä	Päivämäärä	Päivämäärä	Päivämäärä