

# Move!-lihasvoimatreeni kuntosalilla yläkoululaiselle

Keskivartalon voimaa ja asennon hallintaa tarvitaan hyvän ryhdin ylläpitämiseen ja sujuvaan liikkumiseen. Move!-mittauksissa tehdään ylävartalon kohotuksia, etunojapunnerrusliikkeitä ja 5-loikkaa. Näissä liikkeissä lihasvoimalla ja

asennon hallinnalla on suuri merkitys suorituksen onnistumisessa. Jo kaksi kertaa viikossa toteutettu harjoittelu kehittää voimia. Harjoitukset tulee tehdä hyvällä tekniikalla. Kuormitusta lisätään vasta sen jälkeen, kun hallitaan liiketekniikka.

Move!-treeniä hyödynnetään toimintakyvyn kohentamisessa. Treeniä toteutetaan vapaa-ajalla tai koulussa, yksin tai isommalla joukolla, yksi liike kerrallaan tai kokonaisena ohjelmana.

## Lämmittely

Hölkää, pyöräile tai lämmittele muulla tavalla 10 min.



Laita keppi tai kevyt tanko hartiatasolle. Tee pieni jousto polvista ja nosta keppi suorille käsille. Toista 10 kertaa.



Seiso pienessä haara-asennossa. Ota kepin päistä kiinni ja pyöräytä keppiä vartalon ympäri vuorotellen oikealta vasemmalle. Toista 10 kertaa.



# Lihaskuntoliikkeet: toista liikkeitä 8–12 kertaa ja tee 2–3 sarjaa

## 1. Pystypunnerrus (olka–hartiaseutu)

Ota käsiisi esimerkiksi levytanko tai käsipainot. Aseta paino hartiatasolle. Tee pieni jousto polvista ja nosta yläraajat ylös. Laske hallitusti jarruttaen alas.



## 2. Maljakyykky (alaraajat ja pakarat)

Aseta kahvakuula tai käsipaino lähelle rintakehää. Kyykisty selkä suorana istumakorkeudelle ja nouse ylös. Pidä liikkeen aikana polvet ja varpaat samaan suuntaan. Voit tehdä liikkeen myös ilman painoja.



## 3. Hyppyleuanveto (olka–hartiaseutu ja yläraajat)

Aseta tukeva penkki leuanvetotangon alle. Ota tangosta vasta- tai myötäote. Ponnista penkiltä niin ylös, että leuka on tangon tasolla ja jarruta yläraajalihasilla alasmenoa.



## 4. Vetotaljalla alasvienti (keskivartalo ja yläraajat)

Ota vetokahvasta hartialevyinen ote ja käy käyntiasentoon. Tuo yläraajat suorana alas lantion tasolle ja jarruta palautusta ylös. Pidä selkä suorana liikkeen aikana.



## 5. Alasveto ylätaljalla (yläselkä ja yläraajat)

Istu selkä suorana ylätaljan eteen ja ota taljasta hieman hartioitasi leveämpi ote. Nojaa taaksepäin ja tuo talja hartioiden tasolle eteen. Jarruta taljan palautusta ylös.



## 6. Jalkaprässi (pakara ja alaraajat)

Aseta jalkaterät hartian leveydelle. Ojenna jalat suoraksi (vältä yliojentumista) ja laske jarruttaen 90 asteen polvikulmaan. Pidä liikkeen aikana polvet ja varpaat samaan suuntaan.



## 7. Yhden käden soutu (yläselkä ja yläraajat)

Ota toisella kädellä vetokahvasta kiinni ja asetu käyntiasentoon. Jännitä hieman keskivartalon lihaksia. Vedä vetokahva edestä kylkeen ja palauta jarruttaen.

