

## KUNTOPIIRI - KESÄ 2022

2-> 3 sarjaa kiertoarjoitteluna (nopein ja totutteluun sopivin alku)

1. Perus-haara-hyppely 30 (Kädet yhteen pään päällä)
2. Kyykkyhyppy sormet lattiasta kroppa ojentaen ja kädet ylös 7 (rennosti)
3. Selkälihaksen nosto 15-> 25
  - jalkojen ja käsien samanaikainen nosto matalana päinmakuulla – venytä kädet suoriksi
4. Lapojen lähentäjät 20->30
  - pienillä painoilla käsien nostosivukautta vaakatasoon 90 asteen etukumarassa (ei yli vaakatasoon eli ei ääriasentoon)
5. Askelkyykky eteen 5->10/jalka
6. Vatsat 15 ->25
  - koskettaen sormenpäillä polviin, jalat ja hartia eivät käy lattiasa (köyryselkä)
  - myös sängyssä maaten (pehmeä alusta) – selkä ei siis saa mennä notkolle!
  - vaihtoehtona myös keinuminen vuorotellen vas. ja oikealla kyljellä kovemalla alustalla.
7. Polvipunnerrus – leveä käsien väli 10 ->15 -> 20
8. Päkiöille nousu yhdellä jalalla 5-> 8 -> 12 (tukea voi ottaa)
  - vaihtoehto aluksi nousu portaalle ja siitä päkiöojennus ja samalla toisen jalan reisi nousee vaakatasoon – samalla jalalla alas 15 -> 20/ jalka
9. Reiden sisäsivu (polven sisäännotkahduksen esto): jalan etunosto senttin pari lattiasta, istuen tiukasti peffa lattian ja seinän kulmassa – vedä nilkka ensin koukkuun ja käännä jalkaterä hieman ulospäin.
  - yleensä montaa ei pysty tekemään aluksi, jos kramppaa lopeta heti ja pidä taukoa.
  - jos polvet notkahtavat sisäänpäin hypyissä/yhden jalan hypyissä (polvikipuja?), tää auttaa.
10. Syvät vatsalihaksen nosto – lankku-pito varpaiden ja kyynärvarsien varassa – niin kauan kuin jaksaa...
  - peffa matalalla eli suora lankku ;-)

Kierroksen jälkeen palautus 2-3 minuuttia.

Palautuksena voi tehdä ”Iskulyöntisimulointia” esim/toivottavasti peilin edessä:

- vasuri ylös -> laskee rennosti ennen kuin iskukäsi liikkuu kunnolla – pieni rannepaino/paino kämmenselällä (sormet suorina, muttei jännittyneinä eli ranne liikkuu vapaasti) .
- ranne lyö rennosti alaspäin ”pallon päälle” HYVIN KORKEALLA eli heti käden tultua pään etupuolelle (=markkeri lyöntihetkelle)
- lyöntiliike lähtee takaa ensin ylöspäin kunnes olkapää hieman noustenkin rennosti rajoittaa kohoamista ja käsi rullaa akselinsa ympäri - vasta sitten käsi suuntautuu eteenpäin pään etupuolelle ja ranne käy. MUISTA: kosketus palloon oikean silmän kohdalta!

PASSARIHARJOITTELU:

- raakakumipallon puristelu 3x15 – sormet pääsevät liikkumaan hieman
- 1kg kuntospallo: joka toinen tai kolmas korkeammalle (biitsihissi- ote, peukalot silmiä kohti) 3x 10/15
- istuen, käsivarret reisien päällä: pienet painot, ranteiden koukistus ja myös ojennus 3x 10->20.