

Maratoonarin kuntosaliharjoitus

1. Alkuverryttelynä aerobisia laitteita 10-15 min

Esim. soutulaitteella voit harjoitella monipuolisesti niin jalkoja kuin ylävartaloakin. Soutu aktivoi yläselän "ryhtilihaksia".



2. Poikittaiset vatsalihakset selinmakuulla

Nosta lapaluut irti lattiasta ja kurkota vuorokäsin mahdollisimman korkealle ikäänkuin vetäisit itseäsi köydestä ylöspäin, pyri pitämään vatsa sisään vedettynä. Poikittaiset vatsalihakset ovat alaselän tärkeimmät tukilihakset.

3. Poikittaisten vatsalihasten harjoitus

Poikittaisia vatsalihaksia harjoitat tekemällä ylävartalon kiertoliikettä puoli-istuvassa asennossa. Yritä pitää vatsa sisään vedettynä koko harjoituksen ajan.

Vatsalihasten tehtävänä on tukea keskivartalon ryhtiä ja toimia hengityksen apulihaksina.



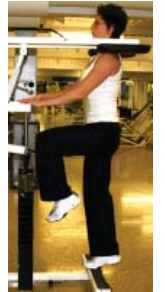
4. Etureidet, pakarot: jalkaprässi

Jalkaprässi on erinomainen etureisien ja pakaroiden harjoittamiseen. Pidä polvet samassa linjassa jalkaterien kanssa ja selkä sekä jalkapohjat kiinni alustassa.



5. Pohjelaite seisten / istuen

Pohkeita vahvistat tekemällä vastustettuja varpaille nousuja pitäen polvi- ja lonkkanivelet ojennettuna. Harjoitusta voit tehostaa tekemällä liikettä yhdellä jalalla.



6. Takareidet ja pakarot : reisikoukistus- ja pakaralaite tai lantionnosto

Lantion nosto palloharjoituksena on vaativa takareisi ja pakara harjoitus. Lähtöasennossa pakarot ovat lähellä lattiaa ja siitä pyritään nostamaan lantio mahdollisimman ylös. Aluksi voit tehdä harjoitusta pitämällä tukijalkaa joko lattialla tai pienellä korokkeella.



7. Säären etuosa

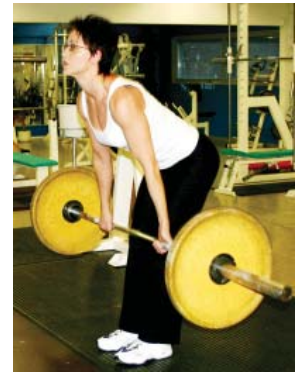
Kiinnitä kuminauha jalkaterään, aloita liike ojennetulla nilkalla, vedä varpaita kohti vartaloa jolloin säären etuosan lihakset aktivoituvat.

Säären etuosan lihasten harjoittaminen on tärkeää. Etenkin jos pohkeet ovat kipeät säären etuosien aktivointi rentouttaa vastalihaksia eli takaosia.



8. Selän ojentajat: selkäpenkki tai maastaveto

Maastaveto on vaativa harjoitus, oikein suoritettuna se vahvistaa selän ojentajia, pakaroita ja takareisiä. Pidä selkä jäykästi ojennettuna keskiasennossa, jos asento ei kestä niin kevennä painoa ja tee useampia toistoja.



9. Rintalihakset: penkkipunnerrus tangolla tai käsipainoilla

Penkkipunnerrus kehittää rintalihaksia ja olkavarren ojentajia. Rintalihakset toimivat tärkeinä apuhengityslihaksina. Estääksesi alaselän rasittumisen pidä jalkoja penkillä (kuva 2).



10. Hauis / leveät selkälihakset: ylätalja leuanveto-otteella

Ylätalja leuanveto-otteella kehittää kyynärvarren koukistajia ja leveitä selkälihaksia, joita tarvitaan juoksun käsityökentelyssä. Leuanveto on taljaharjoituksesta vaativampi harjoitus.



11. Kiertopenkki

Kiertopenkki vahvistaa vinoja vatsalihaksia, joiden tehtävä on tukea keskivartalon asentoa sekä toimia hengityksen apulihaksina. Kun teet liikettä pyri keskittämään kaikki huomio keskivartalon kiertoliikkeeseen.



12. Kylkipunnerrus

Pidä vartalo suorana eli lantio pysyy edessä ja liike tapahtuu sivuttain ylä-alasuunnassa. Kylkipunnerrus vahvistaa keskimmäistä pakaralihasta jonka tehtävä on vakauttaa lantiota sivusuunnassa eli juostessa lantio ei "vuoda" sivulle kun ollaan yhden jalan varassa.



13. Toivomusharjoite eli vapaavalintainen 14. Loppuverryttely kuten alussa, venytykset
