Lahden Suunnistajat

Suunnistus

Voimaharjoitus

Tavoite – Jalkojen vahvistaminen. Sopii kaikille. Mietitty erityisesti nuorille, jolla polvivaivoja. **Jos polvet ärtyvät voimaharjoituksesta merkittävästi ole yhteydessä koutsiin tai fyssariin yms. Älä tällöin tee harjoitusta.**

VOIMAHARJOITUS

- Valakyykky 3x20
- Kyykky ja yläasennossa varpaille nousu 3x20
- Bulgarialainen yhden jalan kyykky 3x20 molemmat jalat
- Yhden jalan staattinen pito kyykky asennossa seinää vasten 3x30s
    - Jos yhdellä jalalla hankala niin tee alkuun kahdella jalalla
- Yhden jalan lantionnosto 3x20 molemmat jalat
    - Jos yhdellä jalalla hankala niin tee alkuun kahdella jalalla
- Keskimmäisen pakaralihaksen aktivointi 3x20 molemmat puolet.

Harjoituksiin löytyy esimerkki videot täältä.

Tee harjoitus 3 kertaa viikossa. Jos harjoituksesta ei tule seuraavaan päivään jalan yhtään kipeäksi tee seuraavalla kerralla 10 toistoa /10 sekuntia enemmän. Kun pystyt tekemään harjoituksen 3 kertaa viikossa 50 toiston / 60 sekunnin seteissä niin todennäköisesti jalat kestävät aika paljon paremmin.

Kun harjoitus alkaa tuntua helpolta ja liikkeiden tekniikat tuntee vakaalta voi liikkeisiin lisätä pikku hiljaa lisää painoa.

- Teknisesti keskittyminen siinä, että keskikroppa on aktiivisena ja tiukkana kaikissa liikkeissä.
- Selkä suorana
- Kyykkyliikkeissä polvi menee jalkaterän suuntaan.
- Kyykyissä kantapäät maassa

Voimaharjoituksiin löytyy loistavia esimerkkejä ja paljon liikkeitä täältä - Videohakemisto – VoimanPolku