

Lahden Suunnistajat

S u u n n i s t u s

Voimaharjoitus

Lähes kaikkiin liikkeisiin löytyy esimerkki videot - [Videohakemisto – VoimanPolku](#)

V O I M A H A R J O I T U S

- Aktivoinnit (pakarat), liikeradat ja keskikropan herättelyt
 - Päkiällä nousut 2x20 (korokkeella)
 - Yhden jalan päkiälle nousut 2x10x molemmat jalat (korokkeella)
 - Nilkan vastusharjoittelu kuminauhalla (2 x 10 kaikki liikkeet)
 - Pohkeen ja jalkapohjan lihasaktivointi (2x10 molemmat jalat)
 - Lannerangan kierto selinmakuulla 2x5x molemmat puolet
 - Lannerangan kierto vatsamakuulla 2x5x molemmat puolet
 - Selänpyöristykset + takareisivenytys ja kyykkyyn tulo
 - Selän pyöristys.
 - Lantionnosto yhdellä jalalla 2x10x molemmilla jaloilla
 - Kylkipumppaus, yläasennossa jalannostolla 2x10x molemmat kyljet
 - Pakaran aktivointi kyljellään 2x10
 - Vuorikiipeilijä 2x20
 - Konttaus asennosta vastakkaisen jalan ja käden ojennukset 2x10 molemmat puolet (tukijalan varpaat ylhäällä)
 - Puoli linkkari 2x20
 - Päkiähypyt eteenpäin ”pyörien”
 - Päkiähypyt eteenpäin yhdellä jalalla ”pyörien” (5 kpl eteen, 5 vasen kylki, 5 oikea kylki, 5 kpl takaperin)
- Lämppäliikkeet: Valakyykky 2x10 (keppi) tai kyykky jalan nostolla yläasennossa
- Lämppäliikkeet: Yhden jalan maastavedot (kahvakuula, kevyt tanko)
- Lämppäliikkeet: Hyvää huomenta 2x10 (keppi, kevyt tanko)
- Normikyykky 3x12 (kahvakuula, sopiva tanko)
- Yhden jalan kyykky 3x12 molemmat jalat (kahvakuula, kevyt tanko)
- Penkille nousu 3x12 terävästi (kevyt tanko tai ilman)
- Lantion nosto 3x12 (sopivalla painolla terävästi tai yhdellä jalalla)
- Nopeusvoimat: Päkiähypyt 3x 5+5 (5 kevyttä ja 5 maksimaalista)
- Nopeusvoimat: Kyykkyhypyt 3x5
- Nopeusvoimat: Klaebo-hyppy /Aita hyppy 3x5
- Lisänä: Punnerrukset ja leuan vedot

Harjoituksen voit tehdä yhtenä pääharjoituksena tai useampana lyhyenä harjoituksena. 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 suora
- Kyykky liikkeissä polvi menee jalkaterän suuntaan.

Lähes kaikkiin liikkeisiin löytyy esimerkki videot - [Videohakemisto – VoimanPolku](#)