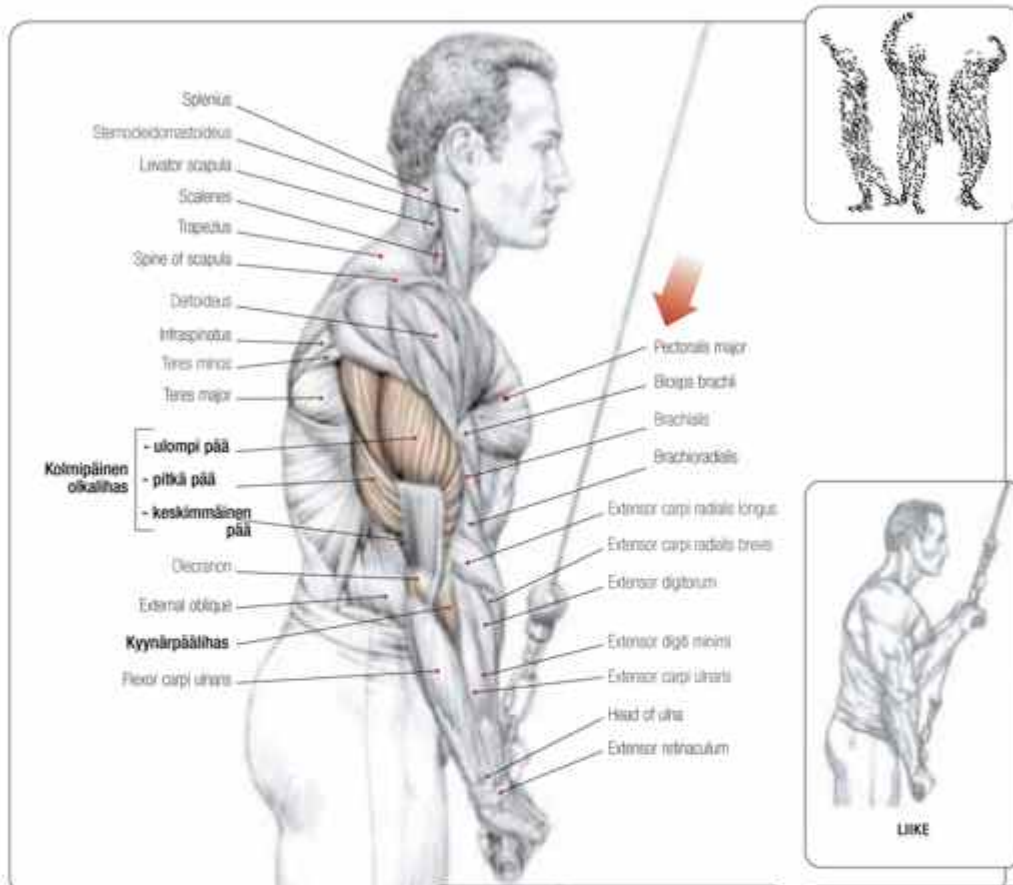


12 OJENTAJAPUNNERRUS YLÄTALJASSA



Kolmipäinen
oikailhas

- ulompi pää
- pitkä pää
- keskimmäinen
pää

Kyynärpäälhas

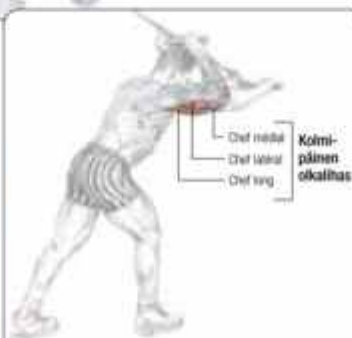
Seiso kääntyneenä laitteeseen päin, kädet myötäloiteita tangosta ja kyynärpäät kykiä vasten:

- Punnerra käsiä alaspin hengittäen samalla ulos. Pidä kyynärpäitä kyljiesiä kiinni koko liikkeen ajan
- Palauta liike hitaasti ylös hengittäen samalla sisään

Kommentti: Tämä liike eristää kolmipäisistä oikailhasta sekä kyynärpäälhasta.

Voit varioida liikettä käyttämällä köyttä, jolloin rasitat kolmipäisen oikailhaksen ulompaa päätä voimakkaammin. Käyttämällä vastaotetta harjoitat kolmipäisen oikailhaksen keskimmäistä päätä voimakkaammin. Tee 1-2 staattinen pito liikkeen lopussa tunneksesi työn intensiivisemmin.

Mikäli käytät isoa vastusta, nojaa hieman eteenpäin vyötäröstäsi, jotta liike olisi takevampi. Tämä liike on helppo suorittaa ja aloitteleva voi hyvin käyttää sitä voimaa hankkessaan ennen kuin siirtyä vastivimpiin liikkeisiin.



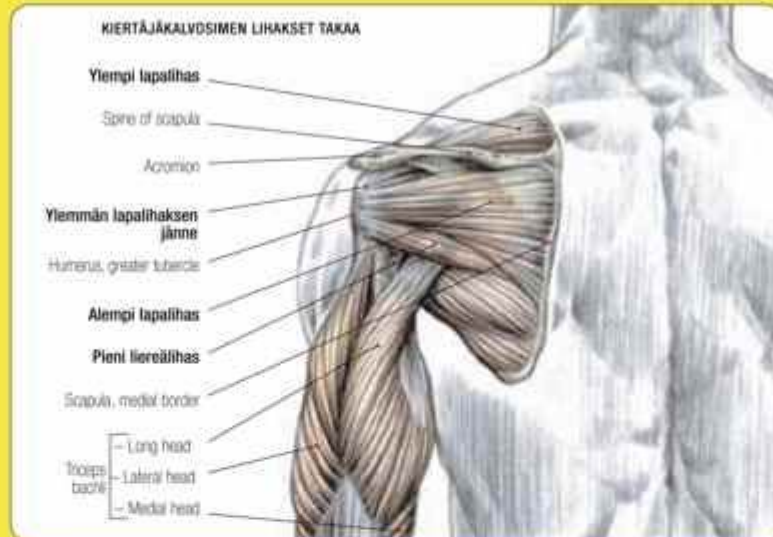
VARIAATIO KÄÄNTYNEENÄ LAITTEESTA POISPÄIN

Liike eristää kolmipäisen oikailhaksen pöytä päätä



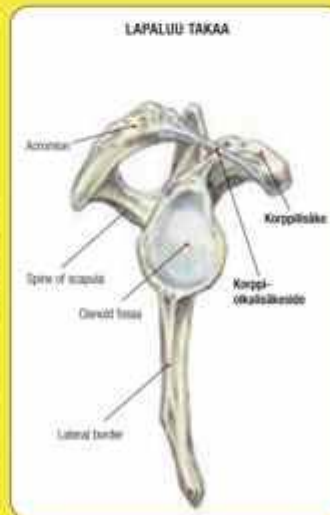
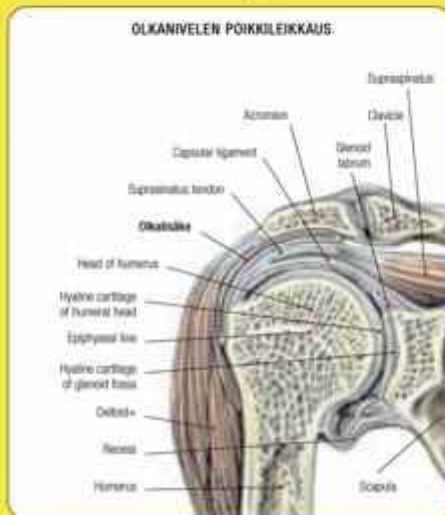
VARIAATIO KÖYDELLÄ

Liike eristää kolmipäisen oikailhaksen keskimmäistä päätä



Esimerkki: Lihasupistua pienessä liereälihaksessa ja alemmassa lapalihaksessa vetävät olkaluun päin ulkokiertoon. Tämä aiheuttaa hankausta olkaniveleen takanaessa eri käsilläkeiden aikana. Ajan myötä, tämä vahingoittaa kaksipäisen olkalihaksen pitkää päätä.

Tasapainota olkapäälueen lihaskuntohoitoilua ja vältä äkkkeitä, jotka aiheuttavat kipua tai muuten tuntuvat epämieluisiksi.



Kommentti: Hieronta, joko manuaalinen tai vielä paremmin sähköisellä laitteella ja sähköhoito ovat tehokkaita tapoja vähentämään tahdottomia lihasupistuksia ja estämään pienen liereälihaksen ja alemman lapalihaksen lyhenemistä.

SISÄLTÖ:

1. KÄSIVARRET

1. Hauiskääntö
2. Keskitetty hauiskääntö
3. Hauiskääntö vasaraotteella
4. Hauiskääntö alataljassa
5. Hauiskääntö ylätaljassa
6. Hauiskääntö tangolla
7. Scott hauiskääntö laitteessa
+ Kyynärpään rakenne ja sen vaikutus harjoitteluun
8. Scott hauiskääntö
9. Hauiskääntö myötäotteella
10. Rannekääntö myötäotteella
11. Rannekääntö vastaotteella
12. Ojentajapunnerrus ylätaljassa
13. Ojentajapunnerrus ylätaljassa vastaotteella
14. Yhden käden ojentajapunnerrus ylätaljassa vastaotteella
15. Ranskalainen punnerrus maaten tangolla
16. Ranskalainen punnerrus maaten käsipainoilla
17. Yhden käden ojentajapunnerrus istuen
18. Kahden käden ojentajapunnerrus istuen
19. Ojentajapunnerrus istuen kulmatangolla
20. Kick-Back
21. Dippi penkillä

2. HARTIAT

1. Niskan takaa punnerrus
2. Pystypunnerrus levytangolla
+ Olkapääalueen vammoja
+ Penkkipunnerrus maaten käsipainoilla
3. Pystypunnerrus käsipainoilla
4. Vuoropystypunnerrus
5. Vipunosto sivuille
6. Vipunosto sivuille kulmassa
7. Etuvipunosto
8. Vipunosto kylkiasennossa
9. Vipunosto alataljassa
10. Etuvipunosto alataljassa
11. Vipunosto sivuille kulmassa alataljassa
12. Etuvipunosto yhdellä käsipainolla
13. Etuvipunosto tangolla
14. Pystysoutu
15. Vipunosto sivuille laitteessa
16. Taka Pec Deck

3. RINTA

1. Penkkipunnerrus
+ Ison rintalihaksen repeämä
2. Penkkipunnerrus
3. Penkkipunnerrus kapealla otteella

- + Penkkipunnerrus ja kyynärpääkipu
- 4. Penkkipunnerrus alakaltevalla penkillä
- 5. Etunojapunnerrus
- 6. Dippi
- 7. Penkkipunnerrus käsipainoilla
- 8. Vipunosto maaten käsipainoilla
- 9. Vinopenkkipunnerrus käsipainoilla
- 10. Vipunosto maaten käsipainoilla vinopenkillä
- 11. Pec Deck
- 12. Ristikkäistaljatyoöntö
- 13. Pään yliveto käsipainoilla
- 14. Pään yliveto tangolla

4. SELKÄ

- 1. Leuanveto myötäotteella
- 2. Leuanveto vastaoitteella
- 3. Ylätaljaveto eteen
- 4. Ylätaljaveto niskan taakse
- + Kolmipäisen olkalihaksen repeämä
- 5. Ylätaljaveto eteen V-kahvalla
- 6. Alas painallus suorin käsin
- 7. Alataljasoutu
- 8. Yhden käden kulmasoutu
- 9. Kulmasoutu tangolla
- 10. Kulmasoutu laitteessa T-tangolla
- 11. Tuettu kulmasoutu T-tangolla
- 12. Maastaveto suorin jaloin
- 13. Maastanosto
- 14. Maastaveto
- + Kaksipäisen olkalihaksen jänteen repeämä
- + Alaselkäkipu, tulisiko viedä selkää notkolle
- 14. Vartalon ojennus
- 15. Pystysoutu
- 16. Olkapäiden nosto tangolla
- 17. Olkapäiden nosto käsipainoilla
- 18. Olkapäiden nosto laitteessa

5. JALAT

- 1. Kyykky käsipainoilla
- 2. Takakyykky
- 3. Etukyykky
- 4. Haarakyykky
- + Välilevyn pullistuma
- 5. Jalkaprässi
- 6. Hackkyykky
- 7. Polven ojennus laitteessa
- 8. Polven koukistus makuulta
- 9. Polven koukistus seisten
- 10. Polven koukistus laitteessa
- + Takareiden lihasrevähdys
- 11. Hyvää huomenta - liike
- 12. Reiden lähennys taljassa
- 13. Reiden lähennys laitteessa
- 14. Pohjeprässi hacklaitteessa
- 15. Yhden jalan pohjeprässi

16. Pohjeprässi kulmassa laitteessa
17. Pohjeprässi istualtaan laitteessa
18. Pohjeprässi istualtaan tangolla

6. PAKARAT

1. Askelkyykky
2. Askelkyykky käsipainoilla
- + Polvinivelen instabiliteetti
3. Lonkan ojennus taljassa
4. Lonkan ojennus laitteessa
5. Lonkan ojennus konntausasennossa
6. Tuettu lantionnosto
7. Reiden loitonnuks taljassa
- + Henkilökohtaisia eroja lonkkanivelen liikkuvuudessa
8. Reiden loitonnuks laitteessa
9. Reiden loitonnuks kylkiasennossa
10. Reiden loitonnuks istualtaan laitteessa

7. VATSA

+ Varoitus

1. Rutistus
 2. Istumaannousu
 3. Istumaannousu jalat puolapuilla
 4. Istumaannousu jalat penkillä
 5. Istumaannousu vinopenkillä
 6. Istumaannousu erikoispenkillä
 7. Rutistus ylätaljassa
 8. Rutistus laitteessa
 9. Jalkojen nosto vinopenkillä
 10. Jalkojen nosto laitteessa
 11. Jalkojen nosto roikkuen
 12. Vartalonkierto kepillä
 13. Sivutaivutus käsipainoilla
 14. Sivutaivutus penkillä
 15. Vartalonkierto laitteessa
-