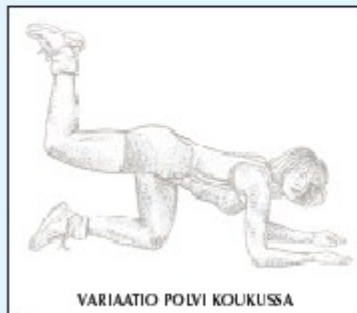
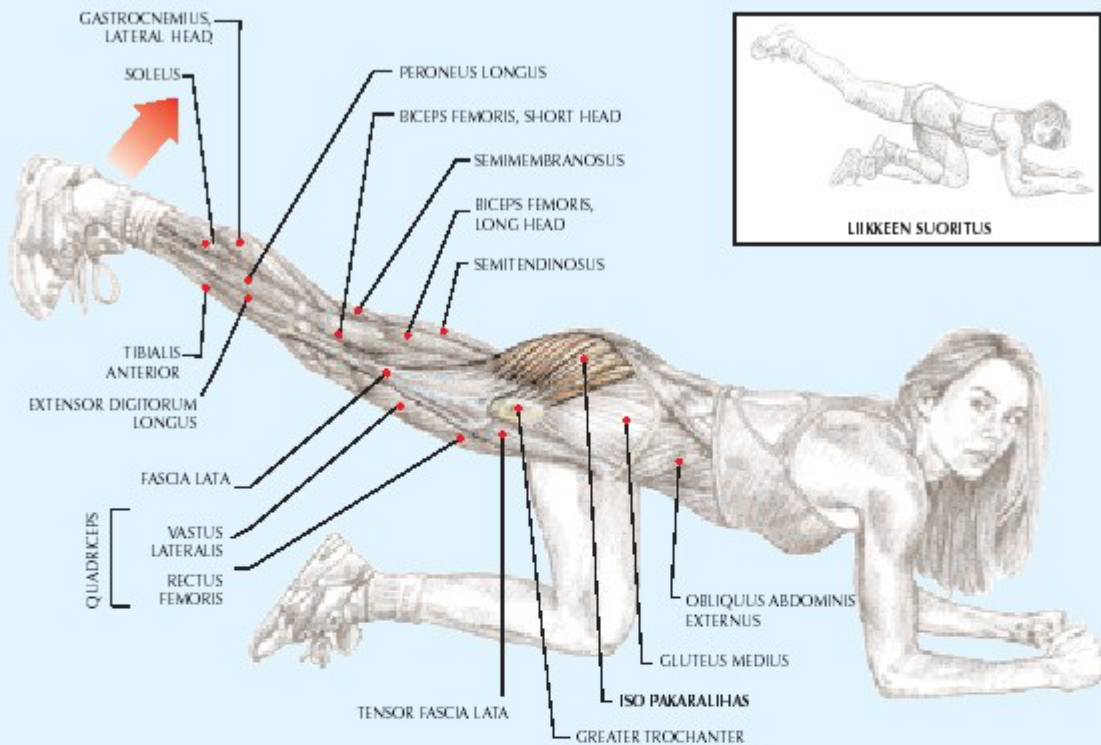


## 16 LONKAN OJENNUS KONTTAUSASENNOSSA



Seiso yhdellä polvella ja pidä toista rintakehän alla. Nojaa joko suorana oleviin käsi-  
varsiin tai lattiaan tukeviin kyynärvarsiin.

Ojenna vapaata jalkaa taaksepäin kunnes lonkkasi on täysin ojennettuna.

Mikäli jalkasi on ojennettuna liikkeen aikana iso pakaralihas ja polven koukistajali-  
hakset tekevät työtä. Jos taas pidät jalkasi koukussa liikkeen aikana iso pakaralihas te-  
kee pääosin työn.

Tämä liike ei ole yhtä raskas kuin suoralla jalalla tehtynä. Voit pitää jalkaa loppua-  
sennossa muutamia sekunnin ajan, jolloin liike on tehokkaampi. Jos haluat lisää ra-  
siusta laita nilkkapaino nilkkaasi ympärille. Tämä liike on helppo tehdä ja se antaa hy-  
viä tuloksia. Liikettä käytetään paljon aerobic-tunneilla.

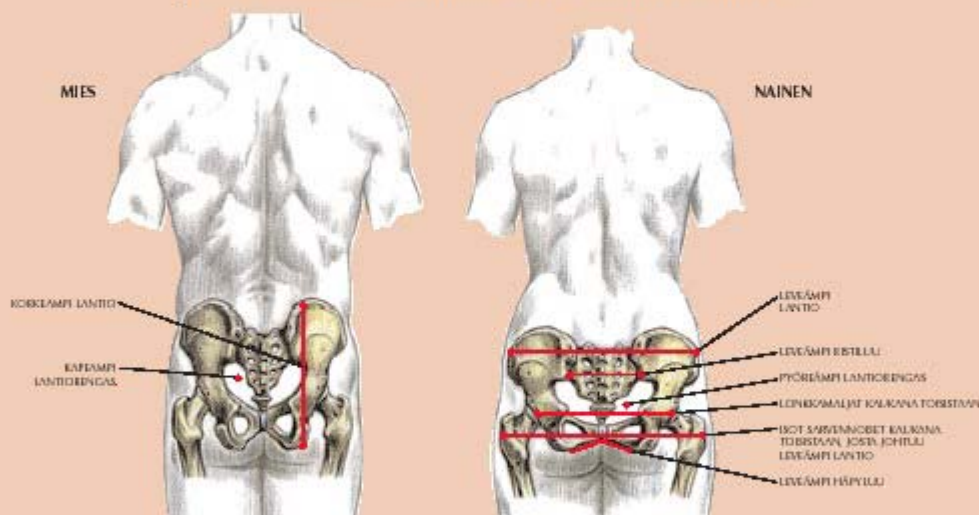


## RAKENTEELLISIA EROJA NAISTEN JA MIESTEN VÄLILLÄ

Naisten ja miesten väliset erot johtuvat eri anatomisten rakenteiden kokojen ja suhteiden eroista. Yleisesti ottaen naisten luusto ei ole yhtä massiivinen kuin miesten, se on sileämpi ja muodokkaampi painaumiin, jotka ovat koveria tai muhkuraisia. Nämä kohdat toimivat lihasten kiinnityskohina tai jänneiden kulkupaikkoina. Miesten isommat lihakset tekevät myös luustosta kookkaamman. Naisten rintakehä on yleensä pyöreämpi eikä yhtä iso kuin miehillä. Suhteellisesti naisten luinen hartialeveys on sama kuin miehillä mutta miesten isompi lihaskiinnitys tekee heistä kookkaamman näköisiä. Lannerangan notko on suurempi naisilla ja heidän lantionsa on kallellaan eteenpäin (anteversio). Tästä syystä menolla naisella on selkeä notkoselkä. Naisten kapeampi ja korkeampi vyötärö johtuu alaosastaan kapeahkosta rintakehästä ja matalammasta lantiosta.

Suurin ero naisten ja miesten luirangossa löytyy lantioalueelta. Naisten lantio on kehittynyt raskautta ja synnytystä varten. Naisten lantio on matalampi ja leveämpi kuin miesten. Naisten ristiluun on leveämpi sekä lantiorengas on laajempi ja pyöreämpi, jotta synnyttäminen olisi mahdollista. Koska lantiorengas on pyöreämpi, lonkkamaljat (kuoppa, johon reisiluu niveltyy) sijaitsevat kauempana toisistaan ja näin isot sarvennoiset ovat myös kauempana toisistaan. Tästä leveähköstä sijainnista johtuu naisten leveämpi lantio.

### NAISTEN JA MIESTEN LANTIOIDEN VERTAILU, JOSTA SELVIÄÄ ETTÄ LUUSTO MÄÄRITTÄÄ ULKOMUODON



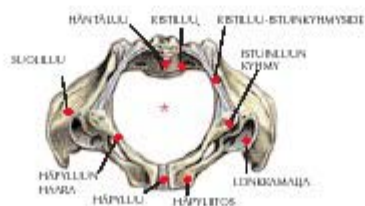
### NAISTEN JA MIESTEN LANTIOIDEN ALEMMAN AUKON VERTAILU

\* Huomaa että naisten lantiorengas on pyöreämpi.

Naisten lantio on leveämpi ja avonaisempi kuin miesten. Naisten lantio on luoto synnytystä varten.



MIHEN LANTIO



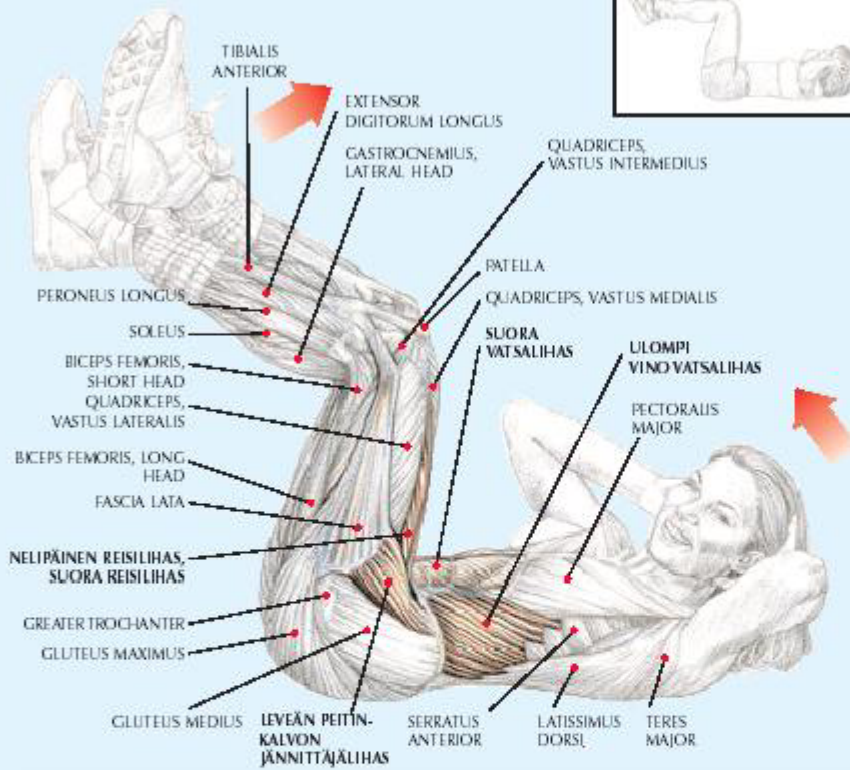
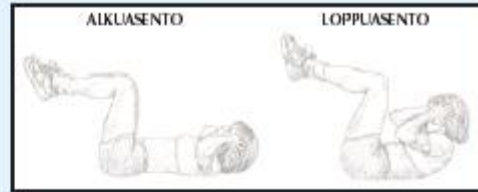
NAISEN LANTIO



NAISEN LANTIO,  
JOSKA NÄKYY SYNTYVÄN  
VALUAN KALLO

# RUTISTUS

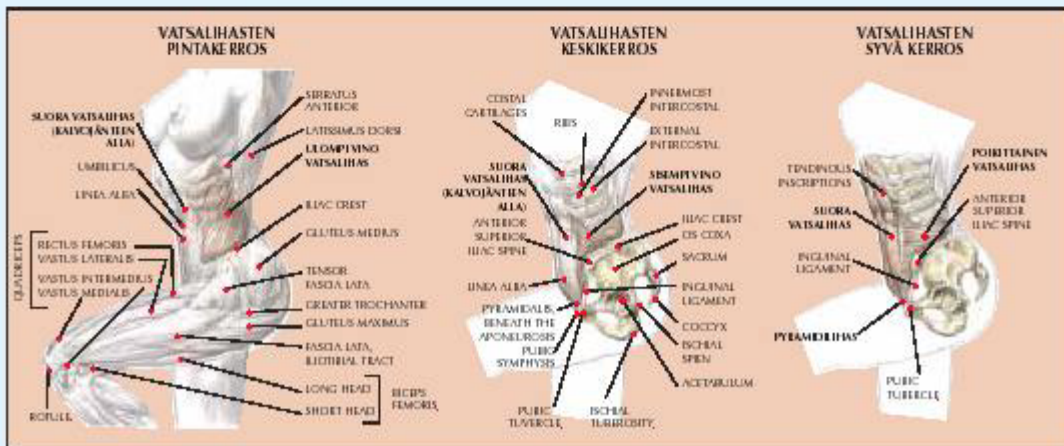
1



Makaa selälläsi ja laita kätesi kevyesti päsi taakse tai vaihtoehtoisesti vaikka otasi päälle. Koukista sekä lonkkasi että polvesi 90 asteen kulmaan. Nosta lantiosi ja hartiasi ini lattiasta ja tuo pääsi ja polvesi lähemmäs toisiaan supistamalla vatsalihaksia. Hengitä ulos liikkeen aikana. Palauta liike hitaasti hengittäen samalla sisään.

Liike rasittaa suoraa vatsalihasta. Jos haluat rasittaa enemmän vinoja vatsalihaksia, tee sama liike kiertäen ylävartaloasi vuorotellen vastakkaiselle puolelle (esim. oikea kynärpää kohti vasenta polvea).

Liikkeen tarkoitus on lyhentää keskivartaloa tuomalla rintalastaa lähemmäs häpyluuta.



## SISÄLTÖ:

### JOHDANTO

- 5 Tunne vartalosi paremmin ja harjoittele tehokkaammin
- 6 Vallitseva mesomorfologinen kehitys: mesomorfologinen tyyppi
- 7 Vallitseva endomorfologinen kehitys; endomorfologinen tyyppi
- 8 Naisten rasvavarastot
- 9 Varsinaiset rasvakertymät
- 10 Selluliitti

### 11 PAKARAT

- 12 Pakarakolmio
- 13 Toispuolinen askelkyykky
- 14 Askelkyykky tangolla
- 15 Askelkyykky kepillä
- 16 Askelkyykky käsipainoilla
- 17 Penkille nousu
- 18 Reiden loitonnuksen eteen
- 19 Reiden loitonnuksen seisten kuminauhalla
- 20 Reiden loitonnuksen taljassa
- 21 Lonkkaliikkuvuus
- 22 Reiden loitonnuksen laitteessa
- 23 Reiden loitonnuksen kuminauhalla kylkiasennosta
- 24 Reiden loitonnuksen kylkiasennosta
- 25 Reiden loitonnuksen istualtaan laitteessa
- 26 Lonkan loitonnuksen konttausasennossa
- 27 Lonkan ojennuksen laitteessa
- 28 Lonkan ojennuksen seisten
- 30 Lonkan ojennuksen konttausasennossa
- 31 Lonkan ojennuksen konttausasennossa laitteessa
- 32 Lonkan ojennuksen taljassa
- 33 Pakaralihakset, ihmiselle tunnusomainen lonkan ojennuksen pakaralihaksen avulla
- 34 Lonkan ojennuksen konttausasennossa kuminauhalla
- 35 Lonkan ojennuksen penkillä
- 36 Lonkan ojennuksen päinmakuuasennossa
- 37 Lonkan ojennuksen seisten kuminauhalla
- 38 Tuettu lantionnosto
- 39 Lantionnosto yhden jalan tuella
- 40 Lantionnosto jalat penkillä
- 41 Lantion kallistus seisten
- 42 Pieni kyökky jalkaterät V-asennossa

### 43 JALAT

- 44 Lantion rakenne - eroavaisuudet miehen ja naisen lantion rakenteessa
- 46 Takakyökky
- 48 Takakyökky kepillä
- 49 Haarakyökky kepillä
- 50 Etukyökky tangolla
- 51 Kyökky kuminauhalla
- 52 Etukyökky kepillä
- 53 Kyökky kiskopunnerruslaitteessa
- 54 Kyökky roomalaisessa tuolissa
- 55 Kyökky käsipainoilla
- 56 Kyökky
- 57 Haarakyökky
- 58 Sivukyökky
- 59 Yhden jalan kyökky

60 Polven epävakaisuus  
61 Hackkyykky  
62 Jalkaprässi  
63 Nivelsiteen yliikkuvuus / polvilumpion sijoiltaan meno  
64 Polven ojennus laitteessa  
65 Polvennosto  
66 Polvennosto lisäpainolla  
67 Reiden lähennys kylkiasennossa  
68 Reiden lähennys taljassa  
69 Reiden lähennys laitteessa  
70 Reiden lähennys pallovastuksella  
71 Maastaveto suorin jaloin  
72 Hyvää huomenta - liike  
73 Lihasten hallinta lantiota koukistettaessa,  
73 reiden takaosan kiristymä ( lyhentyminen)  
74 Hyvää huomenta - liike kepillä  
75 Polven koukistus makuulta  
76 Polven koukistus seisten  
77 Polven koukistus laitteessa  
78 Polven koukistus penkillä  
79 Polven koukistus konttausasennossa  
80 Polven koukistus polviasennossa  
81 Pohjeprässi hack - laitteessa  
82 Pohjeprässi kulmassa laitteessa  
83 Yhden jalan pohjeprässi  
84 Pohjeprässi seisten tangolla  
85 Pohjeprässi istualtaan tangolla  
86 Pohjeprässi istualtaan laitteessa

87 VATSA  
88 Ohjeita ja varoituksia vatsalihasliikkeistä  
89 Rutistus  
90 Rutistus jalat lattialla  
91 Rutistus laitteessa lattialla  
92 Istumaan nousu  
93 Lihastoiminta istumaan nousun aikana  
94 Rutistus takanojassa  
95 Rutistus jalat penkillä  
95 Vatsalihasten rasitus synnytyksen jälkeen  
96 Jalan ojennus lattialla  
97 Jalan ojennus lattialla jalat ylhäällä  
98 Rutistusjalat puolapuilla  
99 Rutistus istualtaan penkillä  
100 Rutistus vinopenkillä  
101 Rutistus vinolaudalla  
102 Istumaan nousu erikoispenkillä  
103 Jalkojen nosto laitteessa  
104 Jalkojen nosto roikkuen  
105 Jalkojen nosto vinopenkillä  
106 Lantion nosto lattialla  
107 Lantion kierto lattialla  
108 Vinorutistus jalat lattialla  
109 Tunnista erityyppiset vatsat  
110 Pyöräily ( tai vinopyöräily ) lattialla  
111 Ylävartalon nosto kylkiasennossa  
112 Rutistus ylätaljassa  
113 Rutistus laitteessa  
114 Sivutaivutus penkillä  
115 Vinorutistus laitteessa lattialla  
116 Sivutaivutus alataljassa

- 117 Sivutaivutus ylätaljassa
- 118 Sivutaivutus käsipainoilla
- 119 Vartalonkierto kepillä
- 120 Vartalonkierto kepillä istualtaan
- 121 Lantion kallistus
- 122 Vartalonkierto laitteessa
- 123 Vartalonkierto seisten laitteessa
- 124 Vatsarutistus polviasennossa
- 125 Vartalonpito kyynärnojassa

- 127 SELKÄ
  - 128 Vartalonojennus päinmakuu asennossa
  - 129 Ristikkäispito konttausasennossa
  - 130 Vartalon ojennus penkillä
  - 131 Alaselkävivot T tulisiko päästää selkä notkolle ?
  - 132 Maastaveto - suoritustekniikka
  - 133 Maastavedon toiminnallista anatomiaa
  - 134 Maasta nosto
  - 135 Vartalonojennus laitteessa
-