

Jalkapalloilijan lihaskuntopiiri.



LIHASKUNTOPIIRI KOTIHARJOITTEEKSI ETUNOJAPUNNERRUS

Tee lihaskuntoharjoittelu 3-4 kertaa viikossa 6 viikon ajan.

Suorita jokainen liike huolellisesti ja keskity keskivartalon asennon säilyttämiseen.

Tee lihaskuntopiiriä kaksi kierrosta kerrallaan.



Päinmakuulla kädet hartian leveydellä toisistaan.

Punnerra vartalo suorana ja muista ojentaa kyynärpäät loppuun asti.

Tee punnerrus 25 kertaa



LOITONTAJALIIKE

Kylkimakuulla alimmainen polvi koukussa ja päällimmäinen suorana. Noja kyynärnojassa.

Nosta lantio ilmaan niin, että polvi ja sääri jää alustalle. Pidä lantio ylhäällä ja samalla nosta päällimmäistä jalkaa rauhallisesti ylös kantapää edellä

Tee 25 kertaa kummallakin jalalla (yhteensä 50 kertaa)



SUORAT VATSALIHAKSET

Asetu selällessi ja vie polvet koukkuun ja ojenna kädet suoriksi eteen.

Nosta vartaloa leuka rinnassa lähes istuvaan asentoon siten, että ranteet tulevat polvien päälle.

Laske vartalo hallitusti alas, myös pää tulee alas alustalle.

Tee liike 25 kertaa



SELKÄLIHASLIIKE

Konttausasennossa.

Aloita liike rutistamalla ristikkäinen käsi ja jalka vatsan alla yhteen, jonka jälkeen nosta käsi ja jalka vaakatasoon. Pidä 5 - 10 sekuntia. Säilytä hyvä vartalon asento.

Tee liikkeet vuorotahtiin.

Toista 25 kertaa kummallakin raajaparilla (yhteensä 50 kertaa)



ASKELKYYKKY

Seiso hyväryhtisessä asennossa jalkaterät suoraan eteenpäin.

Astu pitkä askel eteenpäin ja kosketa takimmaisesta jalan polvella lattiaan. Säilytä vartalo hyväryhtisenä.

Palaa takaisin lähtöasentoon.

Koko liikkeen ajan katse suoraan eteenpäin.

Vartalon asennon säilyttämiseksi liikettä helpottaa käsien pitäminen vyötäröllä.

Tee liike vuorojaloin.

25 kertaa kummallakin jalalla (yhteensä 50 kertaa)

Jalkapalloilijan lihaskuntopiiri.



ALAVATSAN LIHAKSET

Selinmakuulla, nosta polvet koukkuun vatsan päälle. Kädet pysyvät rentoina alustalla. Alavatsalihaksia jännittämällä nosta jalkapohjia ylöspäin, niin että pakarat ovat irti alustalta .
Tee liikettä 25 kertaa



VARTALON HALLINTA JA PAKARALIHAKSET

Asetu vatsallesi lattialle ja nouse kyynärvarsien ja varpaiden varaan. Pidä vatsalihakset tiukkana ja niska ja selkä suorana. Nosta jalkaa ylös vuorotahtiin. Tee liike 25 kertaa kummallakin jalalla (yhteensä 50 kertaa)



VINOT VATSALIHAKSET

Selinmakuulla.
Nosta polvet koukkuun ja kurkota samanaikaisesti käsin viistoon jalkojen sivulle (pidä leuka alhaalla). Tee sama liike vastakkaiseen suuntaan. Liikkeiden välissä laske vartalo aina takaisin alustalle.
Tee liike 25 kertaa kummallekin puolelle (yhteensä 50 kertaa)



VARTALON HALLINTA

Asetu lattialle vatsallesi ja nouse kyynärvarsien ja varpaiden varaan. Pidä vatsalihakset tiukkana ja niska ja selkä suorana.
Käänny kyynärnojassa selän puolelle, jolloin maahan osuu vain kyynärvarret ja kantapäät. Kääntyminen takaisin. Koko suorituksen ajan vartalo ilmassa ja mahdollisimman suorana.
Tee koko pyörähdys 25 kertaa

Merkitse taulukkoon päivämäärä, kun olet suorittanut lihaskuntopiirin

Pvm	tehty	pvm	tehty	pvm	tehty	Pvm	tehty