

Heittäjän kuntosaliharjoitus

Tässä ohjelmassa on esimerkkejä heittäjän voimaharjoitteluliikkeistä. Panosta suoritustekniikkaan ennen kuorman lisäämistä.

Aloita treeni monipuolisella alkulämmittelyllä: hölkkää, koordinaatioliikkeitä, kevyitä hyppelyitä sekä avaavia venyttelyliikkeitä ala- ja yläraajoille.

Toista liikettä harjoituskaudesta riippuen **6-10 kertaa, 3 sarjaa**. Palautusaika liikkeiden välissä on **1-2 minuuttia**. Jotta harjoitus kehittäisi lihasvoimaa, tulee tuntee viimeisten toistojen aikana selvää lihasväsymystä.

1. Penkkipunnerrus (rintalihakset, yläraajat)



- Käy selinmakuulle, aseta jalkaterät tukevasti maahan. Ota hartioitasi leveämpi ote tangosta.
- Jännitä hieman vatsalihaksia ja vedä lavat lähemmäksi toisiaan. Pidä lapatuki koko suorituksen ajan.
- Nosta tanko telineestä ja laske se alas kohti rintarankaa kohtaan missä olisi sykevö. Työnnä tanko ylös.

2. Kyykky Smith-laitteessa (alaraajat ja pakarat)



- Vie toinen jalka eteen (paino koko jalkapohjalla), toinen jää taakse (paino päkiällä). Kyykisty alas ja työnnä itsesi ylös.
- Ala-asennossa etummaisesta jalan polvessa on 90 asteen kulma. Polvi ei ylitä varvaslinjaa. Paino on tasaisesti molemmilla jaloilla.
- Kiinnitä erityinen huomio ylävartalon ryhdikkääseen asentoon. Liikkeen voi myös tehdä vapaalla tangolla.

3. Nurkkatanko (vinot vatsalihakset, yläraajat)



- Ota kiinni tangon yläosasta. Nojaa ryhdikkäänä etuviistoon, polvet ja lonkat lievästi koukussa.
- Kierrä tankoa sivulle niin, että kiertävälle puolelle kallistuvan käden kyynärpää menee koukkuun ja toinen käsi jää mahdollisimman suoraksi. Jalat myötäilevät liikettä.
- Huomioi, että keskivartalon tuki säilyy. Voit tehdä liikkeen myös jatkuvana kiertona.

4. Yliveto (olkavarren ojentajat, iso rintalihas, leveä selkälihas, vatsalihakset)



- Ota hartioiden levyinen ote tangosta. Käy selinmakuulle, pää on hiukan reunan yli.
- Vie tanko alas mahdollisimman läheltä päätä. Pidä kyynärpäät ylöspäin suunnattuna ja linjassa. Lantio voi nousta tangon ollessa ala-asennossa. Nosta tanko sitten ylös suorille käsille.
- Voit tehdä liikkeen myös yhdellä kädellä kerrallaan käsi- tai levypainolla.

5. Selkäpenkki lisäpainoilla (selkälihakset, olkanivelen ulkokiertäjät)



- Ota käsiin levy- tai käsipainot. Ojenna selkä ylös ja vie liikkeen lopussa kädet T-asentoon. Palaa takaisin päinvastaisessa järjestyksessä.

6. Lantion kääntö levypainolla



- Ota kahdella kädellä kiinni levypainosta ja vie se alhaalta sivukautta taakse mahdollisimman laajalla kaarella hartiatasoon. Paina takana olevan jalan nilkka ja polvi sekä viimeisenä lantio eteen (jalat ovat kuin keihään loppuvaiheessa), pidä paine kehossa hetken (aivan kuin olisit tekemässä siltakaatoa) ja pura liike samaa rataa pitkin.
- Tarkista, että takimmainen jalka on päkiän varassa. Painopiste on pääosin takimmaisella jalalla, jolloin lantio pääsee kääntymään eteen.

7. Heittoliike levypainolla



- Sama alkuasento kuin edellisessä liikkeessä. Ota levypaino toiseen käteen ja vie painoa alhaalta sivukautta taakse mahdollisimman laajalla kaarella hartiatasoon. Käännä nilkka ja polvi sekä viimeisenä lantio eteen ja tee heittoliike rauhallisesti tuoden levypaino eteen. Pyri aaltomaiseen liikkeeseen.

8. Kylkitaivutus levypainolla (yläraajan lihakset, vatsa- ja selkälihakset, lantion lihakset)



- Ota lantion levyinen haara-asento ja vie levypaino suorille käsille. Jännitä hieman vatsalihaksia.
- Taivuta vartaloa puolelta toiselle.