

## Pikajuoksijan kuntosaliharjoitus

Tässä kuntosaliohjelmassa on esimerkkejä pikajuoksijan 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 **1-2 minuuttia**. Lihasvoimaa kehittävässä harjoituksessa tulee tuntea viimeisten toistojen aikana selvää lihasväsymystä.

### 1. Rinnalleveto ½-kyykkyyn (alaraajat, pakarat, keskivartalo)



- Käy lähelle tankoa ja ota tangosta hartioiden levyinen ote.
- Nosta tanko polvia ojentaen ensin rauhallisesti lantiotasolle ja siitä liikenopeutta vähitellen lisäten. Tehosta liikettä vahvalla jalkojen ojennusliikkeellä ja lantion eteen työntämisellä. Vedä veto loppuun ja käännä nopealla liikkeellä kyynärpäät eteenpäin. Laskeudu samalla ½-kyykkyyn vastaanottamaan tangon painoa. Ojenna itsesi hallitusti ylös.

### 2. Pystypunnerrus saksaten (keskivartalo, yläraajat)



- Nosta tanko nostotelineeltä tai yhdistä liike rinnalle vetoon. Tanko lepää hartioiden etuosassa, kyynärpäät osoittavat eteen.
- Nosta tanko nopean polvikoukistuksen avulla suorille käsille samalla jalkoja saksaten. Etummainen jalka on tukevasti alustassa ja takimmaisen paino on päkiällä. Varpaat ovat polven edessä. Siirrä jalat hallitusti vierekkäin ja laske paino alas polvista joustaan.

### 3. Askelnousu penkille hypähtäen (alaraajat, lantio, keskivartalo)



- Nosta tanko hartioille. Astu toisella jalalla askelmalle ja ponnista ylöspäin. Koukista samalla vapaa jalka. Vaihda penkille nousevaa jalkaa. Säilytä hyvä ryhti liikkeen aikana.

### 4. Lonkan koukistus vetolaitteella (lonkan koukistajat, pohjelihakset, keskivartalo)



- Aseta vetoremmi nilkkaan. Nojaa hieman eteenpäin ja ota tukea seinästä. Säilytä hyvä ryhti.
- Vedä jalka koukkuun samalla päkiöille nouden. Palauta jalka jarruttaen taakse.

### 5. Lonkan ojennus vetolaitteella (pakaralihakset, keskivartalo)



- Aseta vetoremmi nilkkaan. Ota laitteesta kiinni ja jännitä hieman vatsalihaksia.
- Ojenna jalka taakse. Tukijalka jää hieman koukkuun. Palauta jalka jarruttaen eteen.

## 6. Selän ojennus penkissä lisäpainolla (selkälihakset, pakarot, yläraajat)



- Ota käsiisi kevyet levypainot/puntit. Asetu penkkiin siten, että toinen jalka tukeutuu penkkiin ja toinen on edessä lattialla, polvi koukussa. Jännitä hieman vastalihaksia ennen liikettä.
- Ojenna selkä ylös ja tehosta käsillä liikettä.

## 7. Varpaat tankoon (suorat vatsalihakset, lonkan koukistajat, yläraajat)



- Ota kiinni rekiä myötäotteella. Vedä lavat ja hartiat alas.
- Nosta varpaat rekiä kohti vatsalihaksia rutistamalla. Laske alaraajat alas.
- Liike on kevyempi, jos nostat vain polvet kohti kainaloa.