



Rinnallevedon harjoituskokonaisuus

Toistot n. 10-12 per sarja, sarjat 2-4 / liike, siirry sitten seuraavaan liikkeeseen. Kuorma 30-60% maksimista / omasta kehonpainosta.

Liikkeiden mallisuoritukset löytyvät osoitteesta

<https://www.voimanpolku.info/tankotekniikat/harjoituskokonaisuudet/>

sekä puhelimeen ladattavasta Voimanpolku applikaatiosta kohdasta **Tankotekniikat / Harjoituskokonaisuudet / Rinnalleveto**

1. ETUHEILAUTUS KAHVAKUULALLA

HUOMIOI: pyllistäen kuula jalkojen väliin, lantion ojennus heilauttaa kuulaa ylöspäin, selän neutraaliasento säilyy, rennot kädet



2. TYÖNTÖVETO

HUOMIOI: liike aloitetaan jaloilla ja polven ohituksen jälkeen alkaa selän ojentaminen, hartioiden ja kyynärpäiden liike on jalkojen ponnistuksen jatkumo, vartalo ojentuu kokonaan varpaille noustessa



3. ALLEMENO NIVUSILTA

HUOMIOI: lähtöasento varpailta ja hartiat korvissa, jaloilla ponnistetaan tangon alle, vastaanotossa jalat ja kädet samaan valmiina – kyynärpäät korkealla edessä, varpaat ja polvet samaan suuntaan



4. RINNALLEVETO KYKKYYN

HUOMIOI: liike aloitetaan ojentamalla jalkoja, polven ohittamisen jälkeen selän ojennus, lopussa kyynärpäät eteen, polvet ja varpaat samassa linjassa, jalat osuvat lattiaan ja kyynärpäät kääntyvät korkealle eteen



5. ETUKYKKY

HUOMIOI: polvet ja varpaat aukikierrossa samassa linjassa, kyynärpäät korkealla edessä, selän neutraaliasento säilyy koko liikkeen, sivulta katsottuna tangosta suora linja jalkaterän keskiosaan



6. KULMASOUTU SELKÄPENKISSÄ

HUOMIOI: selän neutraaliasento säilyy, tuki lantion kohdalla, ylävartalon asento ei muutu kulmasoudun aikana

