

## Omaehtoinen harjoitus viikolle 42

Vahvistetaan harjoituksessa 12.10. harjoiteltuja asioita.



# Työnnön harjoituskokonaisuus

Toistot n. 10-12 per sarja, sarjat 2-4 / liike, siirry sitten seuraavaan liikkeeseen. Kuorma 20-40% maksimista / omasta kehonpainosta.

Liikkeiden mallisuoritukset löytyvät osoitteesta

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

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

### 1. SAKSISSA VAUHTIPUNNERRUS

**HUOMIOI:** saksiasennossa etujalan sääri pystyssä ja takajalan kantapää irti alustasta, sivulta katsoen lantio tangon kanssa linjassa, ponnistus kahdella jalalla, tanko suorille käsille ja samanaikaisesti lantio alemmaksi



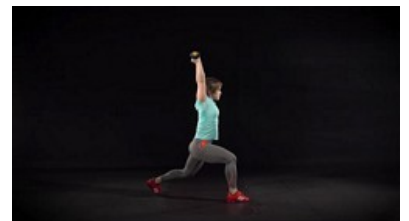
### 2. RUSSIAN JUMP

**HUOMIOI:** liike aloitetaan ojentamalla jalkoja ja vasta polven ohittamisen jälkeen selän ojennus ja jalkojen ponnistus, yläraajat rentona ja hartiat saavat nousta ponnistuksen jatkumona, selkä neutraalisti



### 3. TYÖNTÖ

**HUOMIOI:** liike aloitetaan ojentamalla jalkoja ja vasta tangon ohittaessa polven alkaa selän ojentuminen, ylöstyönnön ponnistus lähtee koko jalka-pohjalta, ylöstyönnön loppu-asennossa kyynärpäät suorana



### 4. LÄHTÖKYKKY LEVYLLÄ

**HUOMIOI:** levy kierretään etujalan suuntaan, alaraajan linjaus &#8211; ei saa kiertyä liikkeen mukana, mahdollisimman pitkä liikerata, takimmaisena alaraajan lonkka ojentuu, kuorma säilyy vartalon lähellä ja kierto rintarangasta



### 5. PYSTYPUNNERRUS KUMEILLA

**HUOMIOI:** kuminauhhat tulevat takaa alhaalta, korkeassa polviasennossa vartalo suorana - ei saa kallistua eteenpäin, hartialinjasta työnnetään kädet suoraksi pään päälle, voimaketuksen tuki tärkeää



### 6. LANKUSSA JALKATEPSUTUKSET

**HUOMIOI:** selän neutraaliasento säilyy, olkapäät ja kyynärpäät samassa linjassa, alaraajat säilyvät suorana ja liike tulee lonkasta

