

Käsipainojumppa

Kevyillä käsipainoilla ($\frac{1}{2}$ – 1kg) tehty lihaskuntoharjoittelu vilkastuttaa hartiaseudun verenkiertoa.

Tee liikkeitä esim. 15–20 kertaa, 1–3 sarjaa tai kunnes tunnet lihasväsymystä.

1.

Lämmittely:
Alkuasennossa käsipainot nojaavat hartiaan. Pidä selkä suorana. Työnnä toisella kädellä paino ylös suoristaen käsivartesi. Laske paino alas ja tee sama toisella kädellä.



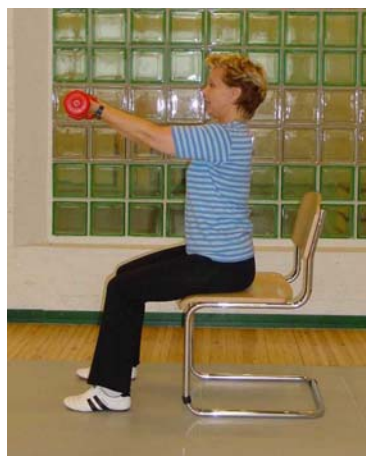
2.

Alkuasento:
Ota käsipainosta vastaote eli rystyset alaspäin. Istu tuolin etureunalla selkä suorana.
Hauikset:
Koukista kädet, jolloin käsipainot nousevat olkapäiden korkeudelle. Pidä kyynärpäät kiinni kyljissä. Laske alas hitaasti. Voit tehdä liikkeen myös käyttäen vain yhtä kättä. Pidä selkä suorana.



3.

Hartiat:
Nosta käsipainot vastaotteella vaakatasoon hartioiden korkeudelle ja laske hitaasti alas. Pidä selkä suorana.



4.

Rintalihakset:
Ota käsipainosta myötäote. Nosta olkavarret vartalon eteen vaakatasoon, kyynärpäät 90° kulmassa. Vie käsipainot sivulle, kunnes tunnet venytystä rintalihaksissa. Palauta kädet eteen.



5.

Yläselkä:
Ota käsipainosta myötäote. Laita toinen polvi ja käsi tuolille. Riiputa toista kättä alhaalla. Nosta käsi mahdollisimman lähellä vartaloa kyynärpäätä edellä paino lähelle kainaloa. Tee sama toisella kädellä.

