

Aloita lankutus tästä: 30 päivän lankkuhaaste

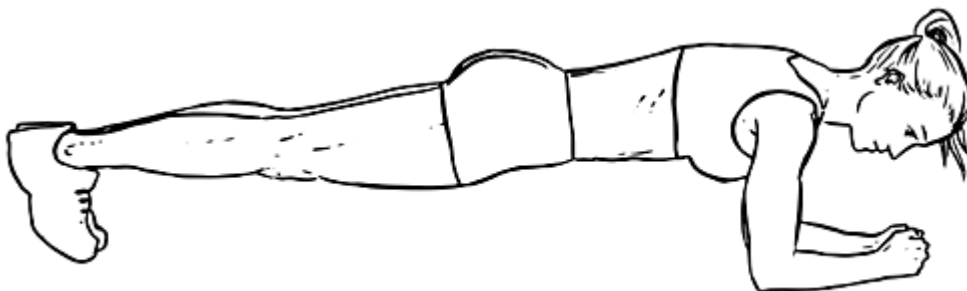
Hoover, lankutus, lankku, staattinen pito, millä nimellä sitä kukakin haluaa kutsua, on tämä liike varmasti tuttu. Pääasiassa lankkua pidetään vatsalihaksi liikkeenä, mutta se on samalla kokonaisvaltainen, koko kehoa vahvistava liike. Lankutuksen avulla vahvistat tukilihaksia ja parannat tasapainoa ja kehonhallintaa.

Tällä kolmenkymmenen päivän lankutushaasteella pyritään kuitenkin iskemään mahdollisimman tehokkaasti juuri niihin vatsalihaksiin.

Lankutuksen kesto

Tässä haasteessa lankutuksen kesto pitenee haasteen edetessä. Aloitamme 20 sekunnista ja päädyimme 300 sekuntiin. Käytä ajastinta tai sekuntikelloa ja aseta se lattialle niin, että sitä on helppo seurata. Seinäkelloa kurkkimalla saattaa paketti hajota herkästi.

Lankutusasento



- ✓ Pidä koko vartalo tiukkana. Hartia, takapuoli ja kantapäät muodostavat suoran linjan.
- ✓ Pidä kyynärpää ja olkapää pystysuorassa linjassa.
- ✓ Pidä takapuoli alhaalla, mutta älä päästä selkää notkolle.
- ✓ Pidä hyvä tuki hartia- ja lavanseudulla. Älä päästä ylävartaloa lysähtämään.
- ✓ Älä roikota päätä. Pidä niska pitkänä ja pää suorassa vartalon jatkeena.
- ✓ Pidä etureidet ja lonkankoukistajat mahdollisimman rentoina, jotta vatsalihakset joutuvat kunnolla töihin.
- ✓ Imaise napaa tiukasti kohti selkäranka.
- ✓ Hengitä rauhallisesti ja keskitä ajatukset vatsalihaksiin. Tiivistä vatsaa koko ajan.

Yritä tehdä liike mahdollisimman ikäväksi vatsalihaksille, nyt ei ole tarkoitus päästä helpolla!

30 päivän ohjelma, 20 sekunnista viiteen minuuttiin:

- Päivä 1** – 20 sek
- Päivä 2** – 20 sek
- Päivä 3** – 30 sek
- Päivä 4** – 30 sek
- Päivä 5** – 40 sek
- Päivä 6** – LEPO
- Päivä 7** – 45 sek
- Päivä 8** – 45 sek
- Päivä 9** – 60 sek
- Päivä 10** – 60 sek
- Päivä 11** – 60 sek
- Päivä 12** – 90 sek
- Päivä 13** – LEPO
- Päivä 14** – 90 sek
- Päivä 15** – 90 sek
- Päivä 16** – 120 sek
- Päivä 17** – 120 sek
- Päivä 18** – 150 sek
- Päivä 19** – LEPO
- Päivä 20** – 150 sek
- Päivä 21** – 150 sek
- Päivä 22** – 180 sek
- Päivä 23** – 180 sek
- Päivä 24** – 210 sek
- Päivä 25** – 210 sek
- Päivä 26** – LEPO
- Päivä 27** – 240 sek
- Päivä 28** – 240 sek
- Päivä 29** – 270 sek
- Päivä 30** – 300 sek