

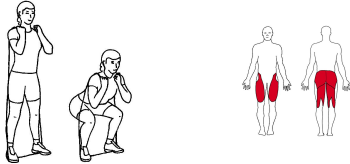
LÄMMITTELE alkuun suorittamalla kukin liike kevyesti 10 toiston sarjoina ilman vastusta. Eri puolille tehtävät liikkeet voit tehdä lämmittelyssä 5 + 5 sarjoina.

Tee tämän jälkeen seuraavat 6 liikettä 3-4 kertaa 12-20 toistoilla

TAI kiertoharjoitteluna. Tällöin voit toistaa liikkeitä 3-4 kierroksen verran. Liikettä suoritetaan 45-60s ajan liikkeiden välisen tauon ollessa 15-30s. Kierrosten välisen tauon voit pitää 1-2 minuutissa.

JÄÄHDYTTELE lopuksi ravistelemalla kroppa kevyesti läpi ja venyttelemällä harjoittelun lopussa olevin ohjein.

Sitte eiku treenaamaan, tsemppiä!



1. Kyykky kuminauhan kanssa

1. Seiso kuminauhan päällä, jalat lantion levyisessä asennossa. Varpaat osoittavat hieman etuviistoon.

2. Ota ote kuminauhan molemmista päistä ja laita kädet olkapäille. Kuminauha kulkee vartalon sivuilla.

3. Kyykisty alas hallitusti niin, että polvet ovat ala-asennossa 90 asteen kulmassa ja suorista jalat sitten takaisin aloitusasentoon.

4. Pidä selkä suorana koko harjoituksen ajan.

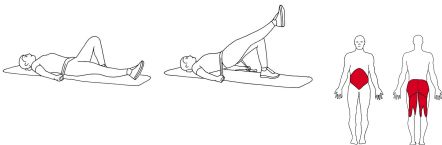
5. Hengitä sisään liikkeen ojennusvaiheessa ja ulos supistuksen aikana.

*Voit tehdä liikkeen myös pumpaamalla ala-asennossa aina 2 vajaata toistoa ennen ylösnousua saadaksesi liikkeeseen lisää haastetta

*Voit tehdä liikkeen myös ilman kuminauhaa

1: Kesto: 45-60s s, Lepo: 15-30s s

2: Sarjat: 3-4, Toistot: 12-20



2. Yhden jalan pakarasilta

1. Asetu selinmakuulle ja viritä kuminauha lantion yli. Paina kuminauhan päitä käsillä lattiaan. Valitse kuminauhan kireys sopivaksi.

2. Pidä toinen jalka suorana ja toinen koukussa tukevasti lattiaa vasten. Jännitä keskivartalo suoraksi ja nosta lantio ja suoran jalka irti lattiasta.

3. Säilytä ylä-asento 2-3s ajan puristaen pakarat tiukaksi. Palaa aloitusasentoon. Toista.

4. Hengitä sisään liikkeen ojennusvaiheessa ja ulos supistuksen aikana.

*Voit tehdä liikkeen myös ilman kuminauhaa

*Voit tehdä liikkeen myös perinteisempänä lantionnostona molemmat jalat koukussa lattiaa vasten. Nosta tällöin lantio ylös pakaroita ja reisiä käyttäen, muista myös suora keskivartalo. Voit tehdä tämän variaation kuminauhalla tai ilman.

1: Kesto: 45-60s s, Lepo: 15-30s s

2: Sarjat: 3-4, Toistot: 12-20



3. Jalkaveto ulospäin

1. Seiso nauhan keskikohta toisen nilkan ympärillä ja molemmat päät vastakkaisen jalan alla.

2. Liikuta aktiivista jalkaa ylöspäin sivulle. Pidä vartalo jäykkänä liikkeen aikana ja huolehdi että lantio on tukevasti vartalon alla.

3. Palauta liike hallitusti aloitusasentoon. Toista.

4. Vaihda jalkaa kun toistot ovat täynnä.

5. Hengitä sisään liikkeen ojennusvaiheessa ja ulos supistuksen aikana.

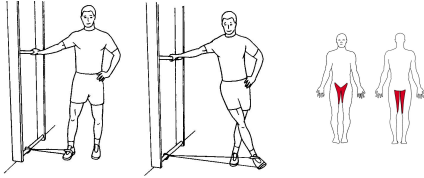
*Voit tehdä liikkeen myös ilman kuminauhaa

*Huolehdi ettei ylävartalo pääse kallistumaan liikkeen myötä. Näin saat liikkeen tuntumaan paremmin kohdelihaksessa

1: Kesto: 45-60s s, Lepo: 15-30s s

2: Sarjat: 3-4, Toistot: 12-20





4. Jalkaveto sisäänpäin

1. Kiinnitä nauha puolapuiden alaosaan, pöydänjalkaan, portaikkoon yms. ja aktiivisen jalan nilkkaan.
2. Seiso kylki puolapuihin päin ja ota niistä tukea toisella kädellä. Siirrä jalkaa hieman puolapuita kohti liikkeen alussa.
3. Liikuta jalkaa vastakkaiseen suuntaan vartalon ja tukijalan ohitse. Vaihda jalkaa kun toistot ovat täynnä.
4. Huolehdi ettei ylävartalo pääse kallistumaan liikkeen myötä. Näin saat liikkeen tuntumaan paremmin kohdelihaksessa
5. Hengitä sisään liikkeen ojennusvaiheessa ja ulos supistuksen aikana.

*Huolehdi että lantio on liikkeen ajan tukevasti vartalon alla. Tähän auttaa kun päästät polvet pieneen koukkuun niin etteivät polvinivelet ole lukossa.

1: Kesto: 45-60s s, Lepo: 15-30s s

2: Sarjat: 3-4 , Toistot: 12-20



5. Taivutus sivulle

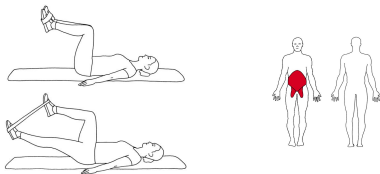
1. Seiso nauha toisen jalan alla ja ota nauhan päästä kiinni saman puolen kädellä. Valitse kuminauhan kireys sopivaksi.
2. Jännitä keskivartalo ja aseta lantio tukevasti ylävartalon alle.
3. Taivuta nyt ylävartaltoa alaspäin vastakkaiselle sivulle kuminauhaa samalla venyttäen ja nouse takaisin ylös. Vaihda puolta.
4. Hengitä sisään liikkeen ojennusvaiheessa ja ulos supistuksen aikana.

*Voit tehdä liikkeen myös esim. käsipainoa, kahvakuulaa, levypainoa, kauppakassia yms. käyttäen

*Mikäli sinusta tuntuu vaikealta saada tuntumaa vinoihin vatsalihaksiin, voit kokeilla suunnata vartalon taivutusta hieman takaviistoon.

1: Kesto: 45-60s s, Lepo: 15-30s s

2: Sarjat: 3-4 , Toistot: 12-20



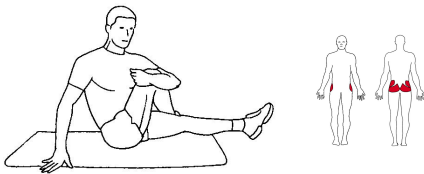
6. Marssi kuminauhan kanssa

1. Asetu selinmakuulle matolle. Laita Miniband jalkaterien ympärille sopivalle kireydelle. Pidä aloitusasennossa lonkat ja polvet 90 asteen kulmassa, sääret katon suuntaisesti.
2. Ojenna nyt jalvoja vuorotellen alas kohti lattiaa ja pyri pitämään 90 asteen kulma toisen jalan lonkassa. Tuo jalka hallitusti takaisin aloitusasentoon ja toista toisella jalalla.
3. Käytä vatsalihaksia säilyttääksesi alaselän ja lattian välisen kontrollin. Selän ei tulisi päästä pyöristymään liikkeen aikana.

*Voit tehdä liikkeen myös ilman kuminauhaa joko jalat koukussa tai suorana. Huolehdi näinkin siitä että vatsa pysyy tiukkana eikä alaselkä irtoa lattiasta!

1: Kesto: 45-60s s, Lepo: 15-30s s

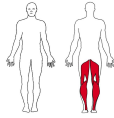
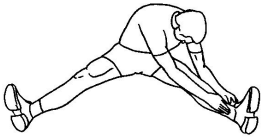
2: Sarjat: 3-4 , Toistot: 12-20



7. Pakaran venytys

1. Istu sääri toisen säären yli koukistettuna. Tartu koukistettuna olevan jalan polvesta ja säärestä kiinni ja vedä kohti vastakkaista olkapäätä, kunnes tunnet pakaralihaksen venyvän.
2. Pidä asento 10-20 sekuntia.
3. Toista vastakkaisella puolella.
Kesto: 10-20s s





8. Takareiden ja pohkeen venytys

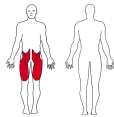
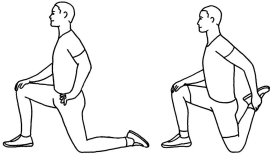
1. Istu lattialla jalat haara-asennossa. Pidä polvissa pieni koukku niin ettei polvinivel pääse kääntymään lukkoasentoon.

2. Taivuta ylävartaloa hallitusti kohti toista säärtä, kunnes tunnet takareiden venyvän. Vältä selän liikaa pyöristämistä.

3. Pysy asennossa 10-20 sekuntia.

4. Toista vastakkaisella puolella.

Kesto: 10-20s



9. Etureiden ja lonkan venytys polviseisonnassa

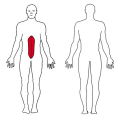
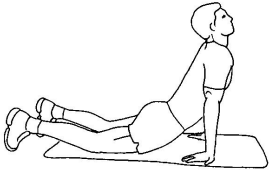
1. Seiso polviseisonnassa toinen polvi lattiassa, etummaisena jalan jalkapohjaan nojaten.

2. Ota taaemman jalan nilkasta kiinni ja vedä kantapäätä pakaraa kohti. Huolehdi, että lantio taittuu taaksepäin niin, ettei selkä kaareudu. Työnnä lantiota eteenpäin lisätäksesi venytystä.

3. Pidä asento 10-20s.

4. Toista vastakkaisella puolella.

Kesto: 10-20s



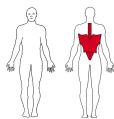
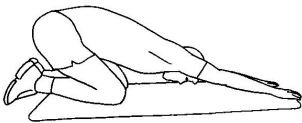
10. Vatsan venytys

1. Makaa kasvot lattiaa kohti ja nosta ylävartaloa lattiasta käsillä työntämällä. Pidä lantio lähellä lattiaa, jotta tunnet vatsalihasten venyvän.

2. Pysy asennossa 10-20 sekuntia.

3. Huolehdi ettei selässä tunnu liikkeen aikana kipua.

Kesto: 10-20s



11. Selän rentoutus

1. Käännä liike vatsan venytyksen jälkeen käänteiseen venytykseen niin että saat selän rentoutumaan.

2. Vie rauhallisesti pakaroita kohti kantapäitä samalla selkää kevyesti pyöristäen. Kädet ovat rentoina vartalon jatkeena.

3. Pysy asennossa 10-20s.

4. Nouse rauhassa ylös, palauta selkä suoraksi nikama kerrallaan.

5. Ravista vielä kevyesti keho lävitse ja hörppää vettä.

TREENI TEHTYNÄ, HYVÄ SINÄ!

Kesto: 10-20s

