

Kuntopiiri kehonpainolla

Liike	Toistot
1. Yleisliike	10
2. Lapapunnerrus	10
3. Kyykkyhyppy	20
4. Lantiosilta marssilla	10/jalka
5. Hiihtotäppäys	20/jalka
6. Jalan ojennus lantiohypyllä	10/jalka

Tässä treenissä vuorotellaan sykkeennostoa seisten ja rauhallisempaa lihaskuntoharjoittelua matolla. Ensimmäinen, kolmas ja viides liike hengästyttävät ja toinen, neljäs ja kuudes liike haastavat liikehallintaa ja lihaskuntoa.

Valitse kierrosten määrä oman kuntotasosi mukaan. Ihan aloittelijana yksikin kierros riittää alkuun, ja myöhemmin voit lisätä määrää. Kokeneena kuntoilijana voit tehdä 3–5 kierrosta.

Lepää liikkeiden välillä noin 30–60 sekuntia tai kunnes syke on hieman tasaantunut ja tunnet olevasi valmis jatkamaan.

Jos teet tämän kuntopiirin pari kertaa viikossa, olet jo päässyt liikuntasuosittelusten minimimäärään lihaskunnon ja liikehallinnan osalta!



1. Yleisliike

- Nouse päkiöillesi ja nosta kädet korkealle ilmaan.
- Tuo kädet maahan ja astu jalat taakse.
- Punnerra polvet maassa itsesi alas, niin että vatsa koskettaa maata. Punnerra takaisin ylös.
- Astele jalat takaisin eteen ja nouse taas ylös päkiöillesi.
- Lisää haastetta saat tekemällä liikkeen vaihdoksen hypäten (hyppy ylhäällä ja hyppy jaloilla punnerrusasentoon sekä takaisin) ja punnertamalla lankkuasennossa polvet ilmassa.



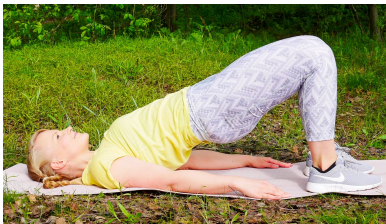
2. Lapapunnerrus

- Käy punnerrusasentoon polvet maassa. Käännä häntäluuta jalkojen väliin, jotta selän notko oikenee hieman.
- Tuo kämmenet olkapäiden alle ja pidä kyynärpäät suorina.
- Liu'uta lapaluuta kohti toisiaan ja kauas toisistaan.
- Tämä liike vaatii aluksi paljon aivojumppaa, jotta vain lavat liikkuvat, eikä lainkaan kyynärpäät, niska tai alaselkä.
- Lisää haastetta saat tekemällä liikkeen lankkuasennossa, polvet ilmassa.
- Töihin pääsevät yläselän lihakset. Tällä liikkeellä ehkäiset niska- ja hartiasseudun jumeja ja parannat kenties ryhtiäsiikin.



3. Kyykkyhyppy

- Aktivoi keskivartalon lihakset vetämällä napaa hieman sisään ja ylöspäin, kuin pukisit hieman liian tiukkoja farkkuja jalkaan.
- Hyppää jalat leveään haaraan. Varpaat saavat osoittaa sivuviistoon, jotta polvet ja varpaat olisivat samaan suuntaan. Käytä käsiä alhaalla yhdessä.
- Hyppää jalat yhteen ja tuo kädet pään yllä yhteen.
- Kyykkää vain niin syvälle kuin voit pitäen selän suorana.



4. Lantiosilta marssilla

- Käy selinmakuulle ja tuo jalat koukussa lähelle pakarointia.
- Käännä rintaa auki ja paina lapoja maahan.
- Aktivoi keskivartalo ja käännä häntäluuta jalkojen väliin, jolloin selän notko hieman oikenee.
- Nosta pakaroiden voimalla lantio ylös.
- Lähde marssimaan eli nosta vuorotellen jalkoja koukussa ylös pitäen lantio keikkumatta paikoillaan.
- Pakarat ja keskivartalo tekevät töitä.





5. Hiihtotäppäys

- Koukista polvia seisoma-asennosta ja täppää toista jalkaa kauas taakse ja takaisin eteen reipasta vauhtia.
- Painopiste pysyy tukijalalla. Mitä matalampana olet, sen rankempi työ.
- Mukaile liikettä koukistetuilla käsillä.
- Toista toisella jalalla yhtä monta toistoa.
- Jos haluat helpotusta, tee liikettä vuorojaloin, jolloin poltteen tunnetta ei pääse kertymään niin nopeasti reisilihaksiin ja pakaroihin.



6. Jalan ojennus lantiohypyllä

- Käy selinmakuulle ja aktivoi keskivartalo.
- Nosta jalat koukussa lantion ylle. Täppää toista jalkaa maahan, palauta jalka lantion ylle ja hypäytä lantiota hieman ylöspäin alavatsan voimalla. Jatka toisella jalalla.
- Lisää haastetta saat ojentamalla suorja jalkoja etuviistoon tai jopa maahan asti.
- Joskus lantiota ei voi hypäyttää ylös, ja se on ihan ok. Jo pelkkä lihasten aktivoiminen hyppy-yrityksellä ajaa asiansa.