

Kuntopiiri

6 liikettä

- **1 min per liike & 1 min taukoa jokaisen liikkeen välissä**
- **6 min liikettä & 4 min taukoa**

= 10 min harjoitus

Voit tehdä harjoituksen useamman kerran tai lisätä aikaa jokaiseen liikkeeseen.

1. X-hyppy & hyppynarulla hyppely **1 min**



- Avaa jalat ja kädet samanaikaisesti hypähtäen X-asentoon ja takaisin yhteen.
- Mikäli sinulta löytyy tilaa ja hyppynaru, hypi tasaiseen tahtiin esim musiikin rytmiin.

Missä tuntuu: Reisissä, pakaroissa, pohkeissa ja keskivartalossa.

1 min lepotauko

2. Vatsalihakset 1 min



Istumaannousu

- Pysy selinmakuulla, jalkapohjat lattiassa. Pidä kädet suorana vartalon vieressä maassa TAI kädet pään takana ja kyynärpäät sivuilla. Jännitä vatsalihaksia ja nouse mahdollisimman hitaasti istumaan.
- Laskeudu sitten hitaasti alas niin, että vain lapasi koskettavat lattiaa. Pidä katse lattiassa.
- Nouse sen verran ylös että liike pysyisi mahdollisimman hallittuna. Pyri pitämään jalanpohjat kiinni lattiassa ja katse ylhäällä.

Mikäli liike sujuu, nouse ylös asti vatsa koskien jalkoihin.

Missä tuntuu: Vatsalihaksissa

1 min lepotauko

3. Burpee 1 min



- Seiso suorana hartioiden levyisessä asennossa ja laskeudu kyykkyn kautta alas niin, että kämmenesi koskettavat lattiaan vartalosi etupuolella.
- Ponnista jaloilla taaksepäin niin, että kädet pysyvät kiinni lattiassa ja päädyt punnerrusasentoon ja pudota sieltä rintakehä lattiaan käsiä koukistamalla.
- Punnerra itsesi ylös lattialta ja ponnista jaloillasi mahdollisimman nopeasti takaisin kyykkyasentoon.

- Hyppää kyykystä ylös räjähtävästi ja yritä ponnistaa niin korkealle kuin mahdollista.
- Jos haluat lisää tyylipisteitä, taputa hypyn aikana kädet yhteen pääsi yläpuolella.

Missä tuntuu: Koko vartalossa

1 min lepotauko

4. Selkälihas 1 min



Selän nosto

- Asetu päinmakuulle jalat suorana, kädet otsan alla ja kyynärpäät sivuilla. Pidä vatsa ja pakaratiukkoina.
- Nosta ylävartalo hitaasti irti lattiasta pitäen jalat lattiassa. Pysy asennossa hetki ja palaa hitaasti takaisin alkuasentoon. Pidä katse kohti lattiaa.
- Lisää haastetta nostamalla myös jalat irti lattiasta samanaikaisesti käsien kanssa.

Missä tuntuu: Selässä

1 min lepotauko

5. Vuorikiipeilijä (punnerrus asennossa juoksu) **1 min**



- Kädet tukevasti maassa hartioiden alapuolella
- Vartalon täytyy pysyä suorassa linjassa olkapäistä nilkkoihin. Jännitä vatsalihaksia ja vältä alaselän pyöristystä.
- Lähde tuomaan polvia vuorotellen kohti rintaa ja pidä kyynärpäät lukittuna.
- Voit tehdä tämän tuoden polvia kohti rintaa TAI samalla tavalla mutta juosten

Missä tuntuu: Kädet, keskikroppa ja jalat

1 min lepotauko

6. Punnerrus **1 min**



- Aseta kätesi tukevasti maahan ja polvet vasten lattiaa.
- Jännitä vatsalihaksia, aktivoi pakarat, ja jännitä selkääsi niin että koko vartalosi on suorassa asennossa.
- Lähde laskeutumaan kohti maata ja nosta takaisin ylös. Pyri välttämään notkoa selkää.
- Vaikeuta liikettä nostamalla polvet lattiasta ja pidä varpaat maassa tukemassa alavartaloasi.

Missä tuntuu: Kädet ja keskivartalo

Venytyksiä

Takareisi venytys



Etureisi venyitys



Pakara & etureisi venyitys



Pakaravenyitys





Sisäreisi, takareisi & kylki venytys



Pohje venytys

