

Treeni 1

Kotitreeniohjelma (Kokovartalo) / Maatalousyrittäjät Kotitreeni



1. Leveä haarakyykky

- KYKKISTY VAIN NIIN ALAS ETTÄ SAAT PIDETTYÄ SELÄN SUORANA, VEDÄ NAPAA SISÄÄN KUN TEET KYKKYJÄ



Sarja	Toistot	Painot	Lepo	Ohjeet
1	2 x 15	kehonpaino	30s	

2. Kevennetty etunojapunnerrus

- Aloita etunojasta tukevaa koroketta vasten. Suorista vartalo ja käsivarret.
- Laske vartalo alas kokistamalla käsiä. Kyynärpäät osoittavat takaviistoon.
- Punnerra itsesi ylös.
- Pidä vartalo suorassa linjassa koko liikkeen ajan.



Sarja	Toistot	Painot	Lepo	Ohjeet
1	2 x12-15			

3. Vaaka

- Asetu lantion levyiseen haara-asentoon ja kepeistä tai kuminauhasta leveä ote ja nosta se suorille käsille ylös pään päälle
- Aktivoi keskivartalo ja sisäänhengityksellä lähde taivuttamaan lonkkanivelestä ylävartaloa eteen, alas
- Nosta samalla toista jalkaa suorana taaksepäin
- Palaa takaisin lähtöasentoon.
- Hengitä ulos ojennuksen aikana.
- Pyri pitämään vartalo koko ajan pitkänä ja keskivartalo tiukkana
- Pidä tukijalka hieman koukussa koko liikkeen ajan ja paino tasaisesti koko jalka-pohjalla.
- Jos sinun on vaikea pitää hartiat rentoina, voit ottaa kädet ristiin rinnalle
- Mikäli liike tuntuu haastavalta, voit alkuun helpottaa sitä työntämällä jalkaa suorana taaksepäin varpaat kiinni lattiassa. Älä silti päästä selkää pyöristymään
- .



Sarja	Toistot	Painot	Lepo	Ohjeet
1	4-5 per jalka x 2	keppi/kehonpaino	30s	

4. Askelkyykky paikallaan

- Fustra liike:
- Laita takimmaisena jalan kantapäätä tuetusti seinää vasten.
- Aseta liikkeen lähtöasento alhaalla niin, että sinulla on
- Nojaa yläkropalla hiukan taakse (Suora selkä ja suora "takajalan" lonkka).
- Tarkista vielä lantion asento, että se on suoraan eteenpäin

molemissa polvitaiveissa 90 asteen kulma.

- Lähde ponnistamaan suoraan ylöspäin käyttäen vahvasti taaimmisen jalan kantapäätä ja etummaisien jalan kantapäätä.

ja molemmat puolet suoliluunharjuista (lonkan luista) samalla korkeudella.



Sarja	Toistot	Painot	Lepo	Ohjeet
1	10-12 per jalka x 2	kehonpaino	30s	Palikka polven alla vapaaehtoinen

5. Jalan ja käden nosto nelinkontin

- Asetu kontta-asentoon lattialle polvet lantion alla ja kämmenet suoraan olkapäiden alla. Työnnä kädet suoraksi ja yläselkä leveäksi. Hae alaselkään neutraali asento ja tiivistä vatsa.
- Uloshengityksellä kurkota oikealla jalalla taakse ja vasemmalla kädellä eteen. Yritä säilyttää rangan neutraali asento ja lonkat lattian suuntaisesti. Tunne liike pakarassa, keskivartalossa ja yläselässä. Sisäänhengityksellä laske raajat hallitusti lähtöasentoon.
- Tee sama toiselle puolelle.



Sarja	Toistot	Painot	Lepo	Ohjeet
1	14-16 x 2		30s	

6. Catcow

- Asetu konttaus asentoon, kämmenet olkapäiden alle ja polvet lantion alle.
- Uloshengityksellä pyöristä selkää, käännä häntäluuta kohti polvia ja katsetta napaan.
- Sisäänhengityksellä notkista selkää, anna katseen nousta ylös.



Sarja	Aika	Vastus	Lepo	Ohjeet
1	noin. 20 krt ylös/alas	2x	30s	

7. Sammakkokierto

- Asetu lattialle hajareisin kantapäät polvien taakse
- Tuo kädet lattiaan olkapäiden alapuolelle
- Pidennä ranka kääntämällä häntää hieman taaksepäin ja vetämällä napaa kevyesti sisään
- Työnnä lavat rintakehää vasten eli voit kuvitella työntäväsi lattiaa käsilläsi alaspäin
- Sisäänhengityksellä lähde kiertämään toista kättä suorana kohti kattoa katseen kiertäessä mukana
- Sisäänhengityksellä palauta käsi takaisin alas ja tee liike toiselle puolelle
- Pyri pitämään painopiste koka ajan keskellä eli älä päästä ylävartaloa nojautumaan tukikäden puolelle

Sarja	Aika	Vastus	Lepo	Ohjeet
1	14-16 x 2			



8. Lantionnosto

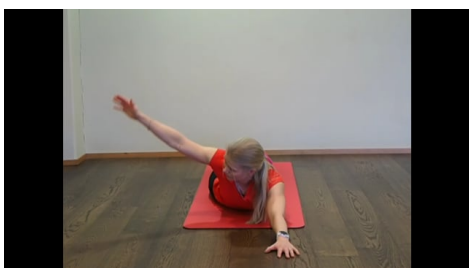
- Käy koukkuselinmakuulle lattialle kädet rennosti lattiasa kämmenet ylöspäin
- Vedä napaa kevyesti sisään, purista pakarat ja uloshengityksellä työnnä lantio suoraan ylös
- Sisäänhengityksellä palauta rauhallisest jarrutellen takaisin alas niin, että pakarat ja alaselkä vain hipaisevat lattiaa
- Pidä selkä koko ajan pitkänä ja hartiat rentoina



Sarja	Toistot	Painot	Lepo	Ohjeet
1	12-15 x 2			

9. Ylävartalon kierto päinmakuulla

- Käy päinmakuulle lattialle ja tuo kädet vartalon eteen joko suorina tai kyynärpäät lattiasa
- Avaa rinta ja työnnä ylävartaloa ylös lattiasta
- Tiivistä vatsa vetäen napaa kevyesti irti lattiasta
- Sisäänhengityksellä lähde kiertämään kättä suorana kohti kattoa katseen seuratussa mukana
- Työnnä samalla toisella kädellä itseäsi lattiasta pois päin eli lapaa rintakehää vasten
- Pyri pitämään painopiste mahdollisimman keskellä
- Uloshengityksellä palauta käsi takaisin lattiaan
- Toista toisella kädellä
- Pidä niska pitkänä

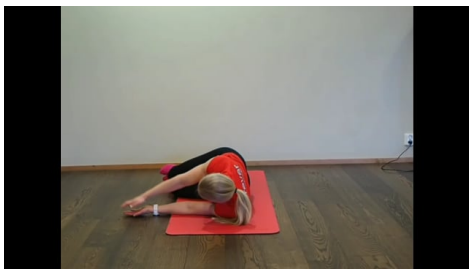


Sarja	Toistot	Painot	Lepo	Ohjeet
1	12-14 x 2		30s	tiivistä vatsa. Niskan asento neutraali.

10. Rinnan avaus kylkimakuulla

- Käy kylkimakuulle lattialle ja tuo polvet koukkuun lantion eteen 90 asteen kulmassa
- Tuo kädet päällekkäin
- Lähde avaamaan päällimmäistä kättä vartalon yli toiselle puolelle vieden sormia kohtia lattiaa
- Kierrä katse mukana
- Älä päästä lantiota kiertymään vaan pidä polvet koko yhdessä
- Palauta rauhallisesti takaisin lähtöasentoon
- Halutessasi voi laittaa pään alle pienen korokkeen
- Muista vetää hartiat pois korvista

Sarja	Aika	Vastus	Lepo	Ohjeet
1	10 per puoli x 2		15s	



11. Kurkotus kylkilankussa

- Tuo tukikäsi lattiaan suoraan olkapään alle ja pidä se suorana koko liikkeen ajan. Suorista lantio ja nosta vartalo käden ja jalkaterien varaan lankkuasentoon.
- Kurkota vapaalla kädellä pituutta ja rutista samalla alemmasta kyljestä. Palauta hallitusti lähelle lattiaa ja toista liike.



Sarja	Toistot	Painot	Lepo	Ohjeet
1	10 per puoli x 2		30s	

12. Rintarangan kierto

- Asetu lattialle polvien päälle pakarat lähellä kantapäitä ja kämmenet lattiassa polvien etupuolella.
- Tuo toinen käsi korvalle. Kierrä ylävartaloa rintakehäältä alas kohti tukikättä, anna yläselän pyöristyä. Kierrä ylävartaloa auki ja ojenna selkää.
- Pidä lantio paikallaan kierron aikana.



Sarja	Toistot	Painot	Lepo	Ohjeet
1	10 per puoli x 2		30s	