Marraskuu - Koko kroppa

Marraskuu on juuri se aika, kun sohva tuntuu liian houkuttelevalta ja energia vähän kateissa – joten tehdään treeni, joka on nopea, tehokas ja mielialaa nostava.
Tämä ohjelma aktivoi koko kehon, nostaa sykettä ja antaa onnistumisen fiiliksen ilman, että tarvitsee olla tunnin salilla.

Treenin kesto on noin 45 minuuttia.
Liikkeitä tulisi tehdä omilla valitsemilla painoilla.
Toistomäärä per/ liike 12
Sarjoja per/ liike 3

kuntokeskus balanssi

Lämmittely

Soutulaite

- 8 minuuttia reipasta tahtia
- 15 kehonpaino kyykkyä

kuntokeskus balanssi

kuntokeskus balanssi

Kyykky

- Ota tanko tukevasti hartioille
- Muista kyykyn perusteet
- Selkäsuorana, keskivartalo tiukkana ja polvet- varpaat samaan suuntaan

Muistiinpanot:

Pystypunnerrus

- Istu penkille tukevasti ja nosta käsipainot 90 asteen kulmaan sivuille
- Lähde nostamaan niitä toisiaan kohti ylhäällä
- Pidä kyynärpäissä pieni pehmeys yläasennossa

Muistiinpanot:

kuntokeskus balanssi

Ylätalja (leveä)

- Istu tukevasti ja ota kahvasta kiinni LAT-kohdista
- Lähde vetämään leveää liikettä kohti rintaa
- Pidä keskivartalo tiukkana ja pieni takanoja

Muistiinpanot:

Askelkyykky

- Ota painot käsiin ja lähde astumaan askelkyykkyä eteen
- Astu vuorojaloin eteen ja pidä etujalassa 90 asteen kulma
- Tee 12 toistoa per jalka

Muistiinpanot:

kuntokeskus balanssi

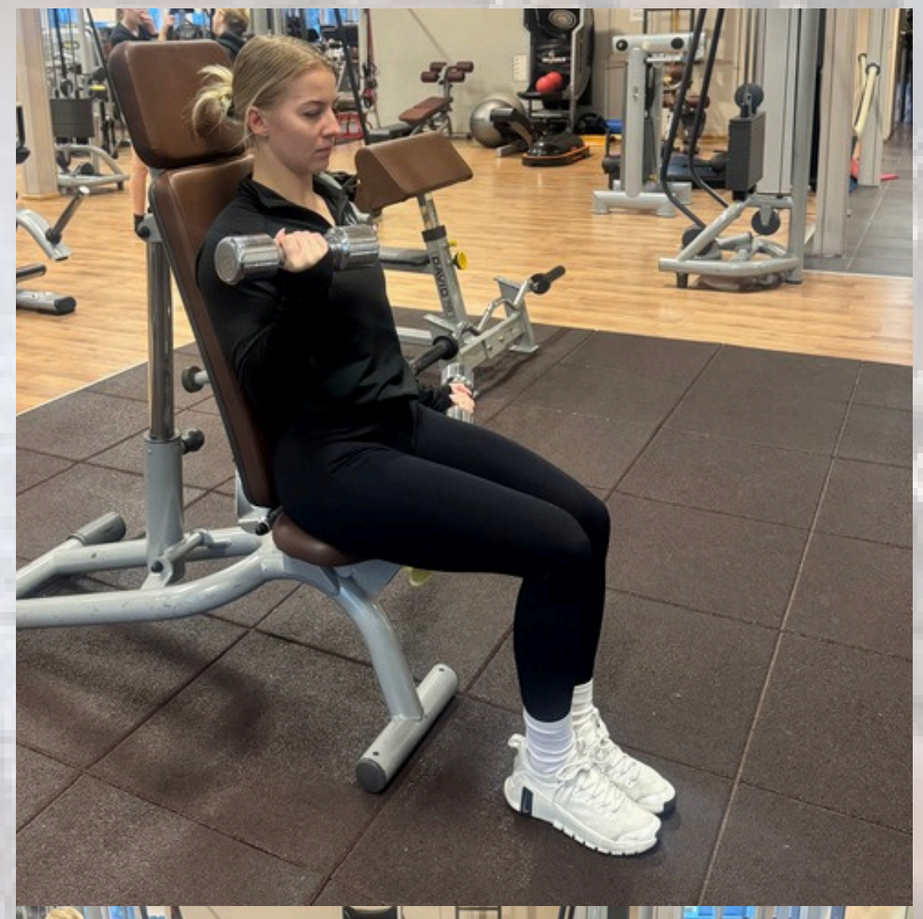
Lantionnosto

- Asetu joko lantionnosto laitteeseen tai tangon kanssa maahan
- Pidä yläselkä penkillä ja liike hallittuna – älä anna alaselän notkistua
- Purista pakaroita yläasennossa 1-2 sekuntia maksimaalisen tehon saamiseksi

Muistiinpanot:

Hauis- & hammerkääntö

- Tee ensin hauiskääntö vuorotellen molemmilla käsillä
- Käännä ranteet ja tee hammer kääntö vuortellen molemmilla käsillä
- Tee 12 toistoa per liike



Muistiinpanot:

kuntokeskus balanssi

Tee 2-3 kierrosta:

- Lankku 30 s
- Jalkojen nosto selin - 30 s
- Painon kierto - 30 s
- → Lepo 30 s kierrosten välissä

Loppuveryttely

Juoksumatto

- 8 min reipasta kävelyä

kuntokeskus balanssi