

# **Toukokuu - Hiit treeni**

**Tervetuloa Toiminnalliseen HIIT-treeniin: Tehokkuutta ja Monipuolisuutta!**

**Toiminnallinen HIIT-treeni yhdistää korkeatehoisen intervalliharjoittelun (HIIT) ja toiminnallisen liikunnan parhaat puolet tarjoten tehokkaan ja monipuolisen treenimuodon. Tämä nopeatempoinen harjoitusmenetelmä on suunniteltu parantamaan kuntoa ja kehon toiminnallisuutta lyhyessä ajassa.**

## **Harjoitusohjelma:**

**Aloitamme lämmittelyllä, joka valmistaa kehon intensiiviseen harjoitteluun. Itse treeni koostuu lyhyistä, mutta intensiivisistä työjaksoista, joissa vuorottelevat lihaskunto-, syke- ja kestävyysharjoitteet. Jokainen liike on suunniteltu aktivoida useita lihasryhmiä samanaikaisesti, tehostaen harjoituksen vaikutuksia.**



**kuntokeskus  
balanssi**

# **Toukokuu - Hiit treeni**

**Treenin kesto on noin 60 minuuttia**

**Tee liikkeitä 45 sekuntia /per liike**

**Liikkeiden välissä noin 15-20 sekuntia**

**Kierrosten välissä noin 2 minuuttia lepoa**

**3-4 kierrosta**



**kuntokeskus  
balanssi**



# Lämmittely

## Assault bike & Soutulaite

- 5 min rauhassa assault bike
- 5 min kovemmalla vauhdilla soutu



kuntokeskus  
**balanssi**



## Kelkan työntö + veto

- Työnnä kelkka toiseen päähän ja vedä takaisin
- Työnnössä varmistu, että kädet ovat hartioita alempana
- Vedossa pidä selkä suorana ja jalat 90 asteen kulmassa

Muistiinpanot:



## Vatsarutistus jalat ylhäällä

- Pidä kädet korvien takana ja nosta jalat kohti kattoa
- Lähde rutistamaan vatsalihaksista yläselkää ylöspäin

Muistiinpanot:





## Assault bike

- Käytä käsiä ja jalkoja
- Pidä tempo kovana
- Selkä suorana koko liikkeen ajan

Muistiinpanot:



## Jalkojen kierto

- Aseta kädet taakse, sormet osoittavat eteenpäin ja kyynärpäät ovat koukossa
- Pidä jalat koko liikkeen ajan ilmassa
- Vie puolelta toiselle suoristaen sivuilla

Muistiinpanot:





# Boxi pomppu + burbee

- Hyppää boxin puolelta toiselle
- Tee molemmilla puolilla burbee
- Burbeen voi tehdä punnerruksella tai ilman

Muistiinpanot



## Ojennus painon kanssa

- Ojenna paino käsiltä jaloille aina keskellä
- Suorista keho painon kanssa
- Pidä muu keho ilmassa paitsi takapuoli

Muistiinpanot





## Askelkyykkävely

- Nosta fitnessbag hartioiden takaosaan tukevasti
- Askelkyykykyssä varmista polvi - varvas linja
- Pidä selkä suorana ja keskivartalo tiukkana



Muistiinpanot

## Köydet

- Asetu hartioita leveämpään asentoon ja ota köydet käsiin
- Koukista polvista hieman ja pidä selkä suorana
- Köysiä voi liikuuttaa joko yhtenäisessä rytmissä tai eri aikaisesti



Muistiinpanot



# Loppuvenyttely

Toiminnallisen harjoittelun jälkeinen venyttely on tärkeää lihasten palauttamiseksi lepopituuteensa ja verenkiertoa parantamiseksi. Dynaamista venyttelyä suositellaan välittömästi harjoittelun jälkeen.

- **Jalan heilautukset:** Jalan heilautukset eteen, sivuille tai taakse
- **Venyttävä askelkyykky:** Ota toisella jalalla reilu askel eteenpäin ja nosta kätesi ylös
- **Sivutaivutus seisten:** Asetu leveään haara-asentoon. Taivuta vartaloa toiselle puolelle kurkottaen samalla kyljen puoleisella kädellä venytyssuuntaan. Palaa takaisin alkuasentoon ja tee venytys toiselle kyljelle
- **Loppuun voit tehdä vielä haluamasi useampia liikkeitä**

**Suorita liikesarjat 10 – 20 kertaa**

