Kesäkuu - Kesäohjelma

Tämä treeni on laadittu juuri kesää varten!

Tässä treenissä käydään nopeasti ja tehokkaasti läpi koko vartalo.

Kesällä liikutaan paljon ulkona, mutta ei kuitenkaan saa täysin unohtaa lihaskuntoharjoittelua. Joten tee tästä ohjelmasta osa sinun kesälomaa tai kesää.

Treenin kesto on noin 45-60 minuuttia. Liikkeitä tulisi tehdä omilla valitsemilla painoilla 12-15 toistoa per liike ja 3 kierrosta per liike.

Hauskaa kesää !

kuntokeskus balanssi

Lämmittely

Juoksumatto

- 3 min reipasta kävelyä
- 5 min hölkällä

kuntokeskus balanssi

kuntokeskus balanssi

Takakyykky

- Hartioiden levyinen asento ja varpaita hieman auki
- Selkä suorana ja keskivartalo tiukkana
- Katse eteenpäin ja polvet/varpaat samaan suuntaan

Muistiinpanot:

Kulmasoutu

- Tukeva asento jaloissa, polvet pehmeänä
- Selkä suorana ja keskivartalo tiukkana
- Ranteet suorina ja veto navan yläpuolelle

Muistiinpanot:

kuntokeskus balanssi

Sumokyykky

- Selkä suorana ja keskivartalo tiukkana
- Polvet/ varpaat samaan suuntaan
- Anna venyä alhaalla

Muistiinpanot:

Käsipainopenkki

- Aseta jalat joko ilmaan tai tukevasti maahan
- Nosta painot kohti kattoa
- Laske rauhassa alas ja anna rinnan venyä alhaalla

Muistiinpanot:

kuntokeskus balanssi

1- käden kulmasoutu

- Aseta toinen jalka penkille
- Pidä selkä suorana ja älä päästä lantiota heilumaan
- Anna selän venyä alhaalla ja vedä painon toinen reuna kainalon kohdalle

Muistiinpanot:

Ranskalainen punnerrus

- Nosta jalat joko ilmaan tai pidä tukevasti maassa
- Nosta tanko ylös ja kallista sitä hieman pään suuntaan
- Lähde koukistamaan käsiä alas
- Tangon reuna tulee kohti otsaa tai hieman sen yli

Muistiinpanot:

kuntokeskus balanssi

Ylöstyöntö

- Voit tehdä tämän joko seisten tai istuen
- Nosta painot 90 asteen kulmaan vierelle
- Lähde työntämään niitä kohti kattoa
- Laske aina 90 asteen kulmaan

Muistiinpanot:

Hauiskääntö

- Voit tehdä tämän joko seisten tai istuen
- Ota molempiin käsiin paino ja lähde koukistamaan kyynärpäästä painoja rinnan tasolle
- Tee vuorokäsin, älä päästä toista kättä välissä lepoasentoon

Muistiinpanot:

Loppuveryttely

Vapaa valintainen ajan puitteissa

- Voit tehdä joko jotakin aerobista laitetta 8-10 minuuttia
- Foam roller rullailu noin 5-10 minuuttia
- Reipas kävely tai pyöräily kotia kohti

Tärkeintä on, että loppuveryttely tulee tehtyä!

kuntokeskus balanssi