



## TREENIVARTTI 1

Treenivartti 1 sisältää kolme lihaskuntoa kehittävää liikettä. Liikkeet tehdään kuntopiirinä eli vuorotellen.

Aloita harjoitus lämmittelyllä. Lämmittelyksi sopii esimerkiksi kävely tai pyöräily. Tee tarvittaessa lisäksi kevyet venytykset tai kehonavaukset.

**Kierrokset: 3**

**Lepo: 1-2min** kierrosten välissä

### 1. Hyvää huomenta

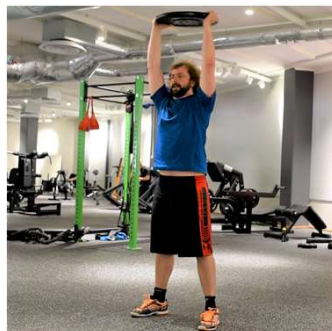


Aloita liike seisomalla suorassa ja aseta keppi hartialihaksen päälle. Työnnä lantio taakse samaan aikaan taivuttaen ylävartaloa eteenpäin. Paino pysyy tasaisesti koko jalkapohjalla ja selkä suorana. Tee liike rauhallisessa tahdissa ja pyri hakemaan kevyt venytys takareisiin.

Jos haluat liikkeestä haastavamman version, voit ottaa kepin sijaan kevyen tangon.

**TOISTOT: 15**

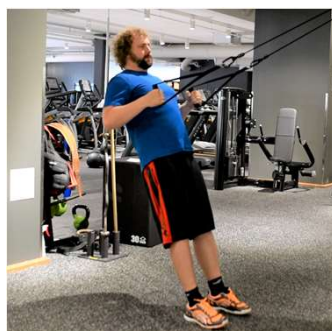
### 2. Yhdistelmäliike



Liikkeessä yhdistetään kyykky ja pään päälle työntö. Liikkeen voit tehdä kiekolla tai kahvakuulalla. Aloita liike kyykkäämällä selkäsuorana. Kosketa kiekon reunalla lattiaa. Nouse ylös ja käännä paino pään päälle suorille käsille. Liikuta painoa lähellä vartaloa. Yläasenossa vältä notkoselkää.

**TOISTOT: 15**

### 3. Kulmasoutu



Tarvitset renkaat tai TRX –narut, joiden varassa pystyt nojaamaan taakse. Aloita liike hakemalla kevyt takanoja kädet suorana. Mitä enemmän haet takanojaa sen raskaammaksi liike muuttuu. Purista lavat yhteen ja vedä selkälihakilla itsesi ylös rintakehä kahvojen väliin. Pidä vartalo suorana liikkeen ajan.

**TOISTOT: 15**