



TREENIVARTTI 2 – alavartalon lihasvoima

OHJEET:

Aloita treeni lämmittelyllä. Keskity tänään erityisesti siihen, että jalkojen lihakset ovat lämpimät ennen ensimmäiseen liikkeeseen siirtymistä. Esimerkiksi pyöräily toimii hyvin.

Liikkeet suoritetaan yksitellen. Kun saat yhden liikkeen kaikki sarjat suoritettua, voit siirtyä seuraavaan. Valitse paino niin, että viimeiset toistot tuntuvat raskailta.

1. Jalkaprässi



Istu penkkiin ja tartu oikealla kädellä kahvaan. Sääda penkki lähtöasentoon, jossa jalat ovat mahdollisimman koukussa (hyvä on polvet 90 asteen kulmassa). Pidä alaselkä kiinni selkänöjassa ja työnnä jalat suoraksi. Varo yliojentamasta polvia. Laske hallitusti lähtöasentoon.

SARJAT: 2-3
TOISTOT: 10
LEPO: 1min sarjojen välissä

2. Suorin jaloin maastaveto



Aloita liike pystyasennosta. Kuula roikkuun molemmissa käsissä vartalon etupuolessa. Työnnä lantiota taakse samaan aikaan taivuttaen ylävartaloa eteenpäin. Polvet saavat hieman koukistua liikkeen mukana. Pidä paino tasaisesti koko jalkapohjalla ja selkä suorana. Tavoitteena on, että tunnet venytyksen takareisissä. Nouse ylös samalla puristaen pakaroita tiukasti yhteen.

SARJAT: 2-3
TOISTOT: 10
LEPO: 1min sarjojen välissä

3. Askelkyykky



Seiso jalat vierekkäin. Voit halutessasi ottaa käsipainot molempiin käsiin roikkumaan. Astu pitkä askel taakse. Polvi käy lähellä lattiaa. Pidä selkä pystyssä koko liikkeen ajan. Ala-asennosta ponnista ylös suoraan lähtöasentoon. Etummainen jalka työskentelee. Tee liike vuorojaloin.

SARJAT: 2-3
TOISTOT: 10
LEPO: 1min sarjojen välissä