



## TREENIVARTTI 5 – toiminnallinen harjoitus

### OHJEET:

Aloita harjoittelu lämmittelemällä esimerkiksi kävellen tai pyöräillen ja tee tarvittaessa kevyitä avaavia venytyksiä.

Tässä toiminnallisessa harjoituksessa tehdään kolme liikettä. Liikkeet parantavat lihaskestävyyttä ja hapenottokykyä, eli tässä treenissä saa tulla kunnolla hiki ja sykkeet saavat nousta. Harjoitus tehdään ”every minute on the minute” –periaatteen mukaan, eli jokaisella alkavalla minuutilla aloitetaan uusi liike. Kun saat liikkeen toistot tehtyä lepää jäljellä olevan ajan minuutista. Liikkeet suoritetaan vuorotellen ja yhteensä tehdään neljä kierrosta (12min).

### 1. Askelnousu

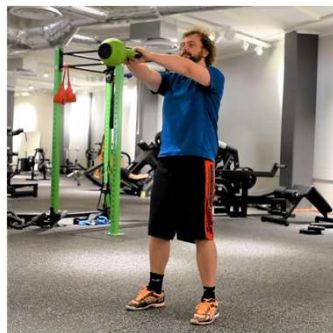


Valitse itsellesi sopivan korkuinen steplautaa tai laatikko. Mitä korkeampi koroke on, sen raskaammaksi liike muuttuu. Valitse itsellesi riittävän haastava taso. Nouse vuorojaloin korokkeelle ja ojenna lantio suoraksi korokkeen päällä.

**TOISTOT: 16 (8 nousua / jalka)**

Kun olet tehnyt 16 toistoa, lepää loppu minuutti. Lepää vähintään 10 sekuntia, eli tarvittaessa voit vähentää toistomäärää itsellesi sopivaksi.

### 2. Etuheilautus

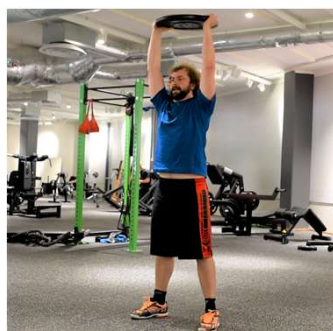


Ota kahvakuulasta ote kahdella kädellä. Heilauta kahvakuula eteen ponnistaen jaloilla voimakkaasti. Valitse riittävän raskas kahvakuula, se itseasiassa helpottaa liikkeen teknistä suorittamista. Pidä selkä suorana liikkeen ajan.

**TOISTOT: 16**

Kun olet tehnyt 16 toistoa, lepää loppu minuutti. Lepää vähintään 10 sekuntia, eli tarvittaessa voit vähentää toistomäärää itsellesi sopivaksi.

### 3. Yhdistelmäliike



Tämä liike on tuttu ensimmäisestä treenivartista. Liikkeessä yhdistetään kyykky ja pään päälle työntö. Liikkeen voit tehdä kiekolla tai kahvakuulalla. Aloita liike kyykkäämällä selkäsuoranaan. Voit koskettaa kiekon reunalla lattiaa. Nouse ylös ja käännä paino pään päälle suorille käsille. Muista tässä vaiheessa jännittää vatsalihaksia ja välttää selän notkoa.

**TOISTOT: 16**

Kun olet tehnyt 16 toistoa, lepää loppu minuutti. Lepää vähintään 10 sekuntia, eli tarvittaessa voit vähentää toistomäärää itsellesi sopivaksi.