

Treenivinkit Ahmon street workout -alueelle

Treeni on suunniteltu tehtäväksi Ahmon urheilukeskuksessa sijaitsevalla street workout -alueella, osoitteessa Myllykuja 8. Tässä treenissä tehdään liikkeitä aikaa vastaan. Tee jokainen liike rauhallisesti ja hallitusti. Valitse omaan kuntoon sopiva vauhti.

Treenin ohje

Tee yhtä liikettä kerrallaan: 40 sekuntia työtä 20 sekuntia lepoa. Kun olet tehnyt kaikki liikkeet, olet tehnyt yhden kierroksen. Tee yhteensä 3–5 kierrosta oman kunnan mukaan. Pidä kierrosten välissä tauko. Tauon pituus saa olla sinulle sopiva.

Liikkeet

1. Salkkumaastaveto

Ota painotanko, kahvakuula tai muu sopiva väline toiseen käteen. Seiso jalat noin lantion leveydellä. Vie lantiota taakse ja kallista ylävartaloa eteen. Pidä selkä pitkänä ja keskivartalo tiukkana, älä anna varalon kiertyä.

Nouse takaisin seisomaan ja purista pakarot kevyesti yhteen ylhäällä. Vaihda paino toiseen käteen, kun työajasta on kulunut puolet. Eli tee noin 20 sekuntia / puoli.

2. Köydet vuorotahtiin

Ota köysistä tukeva ote. Seiso hyvässä asennossa, polvet hieman koukussa. Liikuta köysiä vuorotahtiin ylös ja alas. Toinen käsi nousee, kun toinen laskee. Pidä hartiat rentoina. Tee liike käsillä ja keskivartalon tuella. Jatka 40 sekuntia.

3. Burpee + leuanveto

Aloita seisten. Mene alas kyykkyyhyn ja vie kädet maahan. Vie jalat taakse lankkuasentoon. Tuo jalat takaisin käsien lähelle ja nouse ylös. Hyppää tai nouse tangolle ja tee leuanveto. Jatka liikettä 40 sekuntia omaan tahtiin.

Helpompi versio:

Jätä leuanveto pois ja tee pelkkä burpee. Voit myös astua jalat taakse yksi kerrallaan hypyn sijaan. Valitse sellainen tanko, johon pääset turvallisesti.

4. Askelkyykky + ponnistus

Astu toisella jalalla eteen askelkyykkyyhyn. Laskeudu hallitusti alas. Ponnista ylös etummaisen jalan avulla. Voit tehdä pienen hypyn tai nousta ilman hyppyä. Vaihda jalkaa, kun työajasta on kulunut puolet. Eli tee noin 20 sekuntia / jalka. Pidä polvi ja varpaat samaan suuntaan. Tee liike omalla tasollasi.

5. Jalkojen nostot penkillä maaten

Asetu selinmakuulle penkille. Pidä käsillä kevyesti kiinni penkistä. Nosta jalat ylös hallitusti. Laske jalat alas rauhallisesti. Pidä keskivartalo tiukkana. Vältä alaselän notkistumista. Jatka 40 sekuntia. Helpompi versio: Koukista polvia ja tee liike pienemmällä liikeradalla.

Voit katsoa ohjevideon treenistä skannamalla oheisen qr-koodin, Mukavaa treeniä!



SIILINJÄRVI

SYDÄN SEN SANOO