

Treenivinkit Ahmon street workout -alueelle

Treeni on suunniteltu tehtäväksi Ahmon urheilukeskuksessa sijaitsevalla street workout -alueella, osoitteessa *Myllykuja 8*. Tässä treenissä tehdään liikkeitä aikaa vastaan. Treeni: 8-7-6-5-4-3-2-1 aikaa vastaan. Tee joka kierroksella kaikkia neljää liikettä. Ensimmäisellä kierroksella 8 toistoa, seuraavalla 7, sitten 6 — jatka aina yhteen toistoon asti.

Lämmittely

Aloita rauhallisesti ja herättele keho liikkeelle.

1. Kävely. Kävele reippaasti muutama minuutti.
2. Käsien liikuttelu selän takana. Pyörittele ja liikuta käsiä rennosti, avaa hartioita ja rintakehää.
3. Lapapunnerrus. Pidä kädet suorina ja liikuta lapoja rauhallisesti yhteen ja erilleen.

1. Leuanveto

- Tiukka leuanveto
- Leuanveto hyppämällä

2. Kyykky

- Kyykky tangon kanssa
- Kyykky ilman tankoa

3. Vatsat

- Linkkarit maassa
- Istumaannousu penkillä

4. Hyppy

- Hyppy tangon yli
- Hyppy pienemmän esteen yli
- Hyppy mielikuvitustangon yli

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



SIILINJÄRVI

SYDÄN SEN SANOO