

Treenivinkit Kuilun ulkokuntosalille

Treeni on suunniteltu tehtäväksi Kuilun ulkokuntosalille osoitteessa *Maaningantie 34*. Tässä treenissä tehdään liikkeitä ilman taukoja miniblokkeina. Tee jokaisella laitteella **3 × 40 sekuntia ilman taukoa** liikkeiden välissä. Pidä pieni tauko vain laitteesta toiseen siirtyessä.

Lämmittely

1. Hyvää huomenta + kyykky

Työnnä lantio taakse ja kallista ylävartalo hallitusti eteenpäin. Palaa ylös ja jatka liike suoraan kyykkyyn.

2. Mittarimato

Kumarra alas, kävele käsillä lankkuasentoon ja palaa hallitusti takaisin ylös.

Liikkeet

1. Vinopenkki

- a) Tavallinen punnerrus
- b) Kapea punnerrus
- c) Isometrinen pito + pieni pumppaus

2. Ylätalja

- a) Leveä veto
- b) Kapea myötäote
- c) Isometrinen pito puolivälissä vastaotteella

3. Kulmasoutu

- a) Leveä soutu
- b) Yhden käden soutu vuorotellen, 20 + 20 sekuntia
- c) Hidas negatiivinen vaihe

4. Jalkaprässi

- a) Tasajalkaprässi
- b) Jalkaprässi porrastetulla jalka-asennolla, 20 + 20 sekuntia
- c) Pito puolivälissä + pieni pumppaus

5. Istumaannousut

- a) Suorat istumaannousut
- b) Istumaannousu kiertäen vastakkaiseen polveen
- c) Pito puolivälissä + pieni pumppaus

6. Selkälihakset

- a) Suorat nostot
- b) Nousu kierteellä
- c) Nousu ja lasku pyöreällä selällä

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



SIILINJÄRVI
SYDÄN SEN SANOO