

# Treenivinkit Simpan ulkokuntosalille

Treeni on suunniteltu tehtäväksi Simpan uimarannan kuntoilukatoksessa os. *Simpan uimaranta 1*. Treeni sopii sinulle, kun haluat tehdä lyhyen mutta tehokkaan koko kehon harjoituksen ulkokuntosalilla. Tee liikkeet rauhassa ja hyvässä hallinnassa. Valitse sellainen vastus ja liikerata, joka tuntuu sinulle sopivimmalta.

## Treenin ohje

Tee jokaista liikettä 3 kierrosta.  
Useimmissa liikkeissä tehdään 12 toistoa / puoli.  
Tee ensin toinen puoli ja heti perään toinen puoli.  
Älä pidä taukoa puolten välissä.  
Pidä tauko vasta, kun olet tehnyt molemmat puolet. Sen jälkeen siirry seuraavaan kierrokseen tai seuraavaan liikkeeseen.

## Liikkeet

### 1. Yhden käden pystypunnerrus

Istu laitteeseen tai asetu laitteeseen ohjeen mukaan. Tartu kahvaan yhdellä kädellä. Punnerra kahva ylös rauhallisesti. Laske käsi hallitusti takaisin alas. Tee 12 toistoa oikealla kädellä. Tee heti perään 12 toistoa vasemmalla kädellä. Pidä keskivartalo tiukkana. Vältä vartalon kiertymistä liikkeen aikana.

### 2. Yhden käden yläveto

Tartu kahvaan yhdellä kädellä. Vedä kahva alas hallitusti. Palauta käsi rauhallisesti ylös. Pidä hartiat rentoina ja selkä pitkänä. Tee 12 toistoa oikealla kädellä. Tee heti perään 12 toistoa vasemmalla kädellä. Pidä liike rauhallisena. Älä nykäise.

### 3. Yhden jalan jalkaprässi

Asetu jalkaprässiin. Laita toinen jalka työtä tekeväälle alustalle. Pidä toinen jalka kevyesti turvana alareunassa. Se auttaa tasapainossa ja tekee liikkeestä turvallisemman. Työnnä alustaa yhdellä jalalla. Palauta jalka rauhallisesti takaisin koukkuun. Tee 12 toistoa oikealla jalalla. Tee heti perään 12 toistoa vasemmalla jalalla. Pidä polvi ja varpaat samaan suuntaan.

### 4. Dippipito

Asetu dippilaitteeseen. Kannattele itseäsi käsien varassa. Tarvittaessa jätä jalka tukiraudalle. Pidä hartiat alhaalla ja rinta avoimena. Pidä asento hallittuna. Pidä pito 20–30 sekuntia.  
Haastavampi versio:  
Tee lapapunnerruksia. Pidä kädet suorina ja liikuta lapoja hallitusti ylös ja alas.

### 5. Roikkuminen

Tartu tankoon molemmilla käsillä. Anna kehon roikkua rennosti mutta hallitusti. Pidä ote tukevana ja hengitä rauhassa. Roiku 20–30 sekuntia.  
Haastavampi versio:  
Tee lapaleuanvetoja. Pidä kädet suorina ja vedä lapoja kevyesti alas ja yhteen. Palaa rauhallisesti alkuasentoon.

### 6. Istumaannousut kierrolla

Asetu istumaannousupaikalle. Tee istumaannousu ja kierrä ylävartaloa kevyesti sivulle. Palaa rauhallisesti alas. Tee seuraavalla nousulla kierto toiselle puolelle. Tee yhteensä 15–20 toistoa. Pidä liike hallittuna.

### 7. Selkälihakset pyöreällä selällä

Asetu selkälihasliikkeeseen. Pyöristä koko selkää voimakkaasti alas mennessä ja ylös tullessa.  
Tee koko liike rauhallisesti. Tee aluksi vähintään 5 toistoa. Kasvata määrää vähitellen oman kunnan mukaan. Tärkeintä on hyvä hallinta, ei suuri määrä.

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



**SIILINJÄRVI**  
SYDÄN SEN SANOO