

Treenivinkit Kuilun kuntoportaisiin

Kuilun kuntoportaiden kesätreeni on monipuolinen porrasharjoitus, jossa yhdistyvät tekniikka, nopeus, kardio sekä voima ja kehonhallinta. Treeni sopii tehtäväksi omalla kuntotasolla: voit kävellä, kipittää tai juosta oman fiiliksen mukaan.

Lämmittely

1. Kyykystä kurotus

Astu kyykkyyn ja kurota samalla kädet kohti taivasta. Vaihda puolta.

2. Koukkiminen

Kurota kohti suorana olevaa jalkaa ja tunne venytys takareidessä.

3. Askelkyykky ja kurotus

Tee askelkyykky ja kurota kädellä ylös. Venytys tuntuu etureidessä ja lonkankoukistajassa

4. Pohkeet

Seiso alimman portaan reunalla. Laske kantapäät venytykseen ja ponnista sen jälkeen voimakkaasti päkiöille.

Tekniikka ja nopeus (1. porraskävelly)

3 kierrosta, Työaika 30 sekuntia / liike. Palautus kävellen rauhallisesti alas.

1. Nopea askellus

Kipitä portaat ylös astuen jokaiselle portaalle.

2. Portaalle + hyppy yhdellä jalalla

Astu portaalle ja tee kevyt hyppy samalla jalalla. Vaihda jalkaa seuraavalla kierroksella.

3. Takakautta ristiin

- Juokse portaita ylös ristiaskelin. Vasen jalka astuu seuraavalle portaalle. Oikea jalka astuu takakautta ristiin samalle portaalle.
- Jatka rytmillä: ylös – ristiin – ylös – ylös – ristiin.

Kardio (2. porraskävelly)

3 kierrosta.

4. Etene kakkosväli reippaasti

Nouse portaita kävellen tai kevyesti juosten astuen joka toiselle portaalle. Palautus rauhallisesti alas.

5. Neljä polvennostoa joka portaalla

Pysähdy jokaiselle portaalle tekemään 4 polvennostoa. Palautus rauhallisesti alas.

Voima ja hallinta (3. porraskävelly)

2–3 kierrosta

6. Pitkät askeleet.

Astu joka toiselle tai kolmannelle portaalle ja nouse hallitusti ylös.

7. Sivuttaisaskelkyykyt

Liiku portaita sivuttain.

Yläjalka edessä = raskaampi vaihtoehto, alajalka edessä = kevyempi vaihtoehto
Vaihda kulkusuuntaa 5 portaan välein.

8. Alastulo peruuttaen

Laskeudu portaat rauhallisesti alas peruuttaen ja tasapainoa halliten.

Palauttavat venytykset

20 sekuntia per puoli.

Pakaravenytys

Pohjevenytys

Eturisivenytys

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



SIILINJÄRVI

SYDÄN SEN SANOO