

Treenivinkit Simpan ulkokuntosalille

Treeni on suunniteltu tehtäväksi Simpan uimarannan kuntoilukatoksessa os. *Simpan uimaranta 1*. Tässä treenissä yhdistyvät ulkokuntosalin laitteet ja kehonpainolla tehtävät liikkeet tehokkaiksi supersarjoiksi. Jokaisessa harjoitusparissa tehdään ensin laitteella suoritettava liike ja heti perään kehonpainoliike ilman taukoa. Valitse kuntosi mukaan 2–3 kierrosta jokaista liikeparia.

Treenin ohje

Kullakin liikeparilla 2–3 kierrosta.

1. Tee ensimmäinen liike.
2. Siirry suoraan toiseen liikkeeseen.
3. Lepää 1 minuutti.

Toista sama liikepari 1–2 kertaa.



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



Liikkeet

Liikepari 1:

- Jalkaprässi 12 toistoa
 - Kyykkyhyppy 8 toistoa
 - Kevennyksenä nopea kyykky ilman hyppyä

Liikepari 2:

- Vinopenkkipunnerrus 12 toistoa
 - Punnerrus kapealla 8 toistoa
 - Kevennyksenä koroketta vasten punnerrus

Liikepari 3:

- Selkäpenkki 12-20 toistoa
 - Dippitelineellä jalkojen nosto 8 toistoa
 - Kevennyksenä jalan pito telineellä

Liikepari 4:

- Ylätalja 12 toistoa
 - Roikkuminen yläasennossa pumpaten 8 toistoa
 - Kevennyksenä jalan pito telineellä/roikkuminen suorin käsin

Liikepari 5:

- Istumaannousu 12-20 toistoa
 - Lankkuasennosta kierto 8 toistoa
 - Kevennyksenä koroketta vasten ja pienempi kierto



SIILINJÄRVI
SYDÄN SEN SANOO