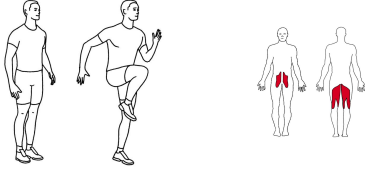


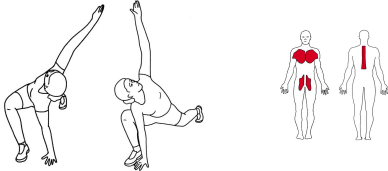
Lämmittelynä toimii 3 ensimmäistä liikettä. Tee jokaista liikettä ensin 15 toistoa ja sitten aloita kierros alusta. Kierroksia tehdään 3.

Treeni toteutetaan kiertoharjoitteluna eli kaikki liikkeet tehdään putkeen. Jokaista liikettä tehdään 45s ja kierroksen jälkeen tulee 2 minuutin palautus. Tee 3-4 kierrosta.



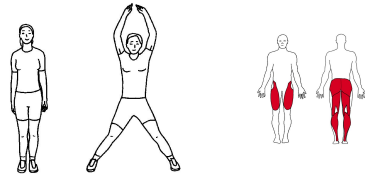
### 1. Korkea polvennosto paikallaan

Seiso jalat samansuuntaisina. Juokse paikallasi, polvet korkealle nousten ja heiluta samalla käsiäsi. Älä liiku eteenpäin.



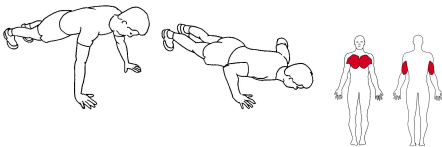
### 2. Hämähäkkimies ja kierto

Asetu punnerrusasentoon ja laita toinen jalka käden ulkopuolelle. Kierrä ylävartaloa kohti etummaista jalkaa ja venytä käsivarsi kohti kattoa samaan aikaan. Vaihda puolia / käsiä.



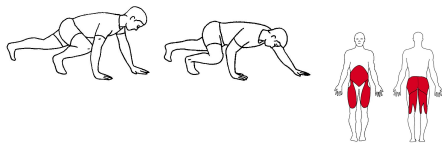
### 3. Kyykkyhyppy 2

Seiso lattialla jalat yhdessä ja kädet alhaalla sivuilla. Hyppää ylös niin, että jalat aukeavat haarasentoon ja ojennetut kädet nousevat sivukautta pään yläpuolelle. Hyppää takaisin aloitusasentoon samalla, kun lasket kädet alas. Toista harjoitus.



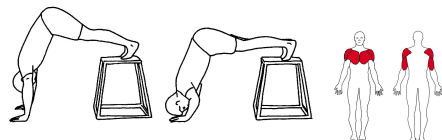
### 4. Punnerrus 2

Ole ylhäällä vartalo ojennettuna, paino käsillä ja jaloilla. Laita kädet reilusti hartianlevyiseen asentoon. Laske ylävartaloa kohti lattiaa ja nouse takaisin ylös ilman, että taivutat lantiota.



### 5. Karhunkävely taaksepäin

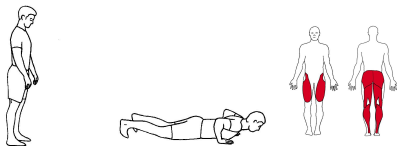
Aloita punnerrusasennosta. Liike alkaa siirtämällä oikeaa jalkaa ja vasenta kättä taaksepäin, jonka jälkeen vasen jalka ja oikea käsi siirtyvät perässä. Jalat ja kädet liikkuvat diagonaalisesti.



### 6. Punnerrus käsilläseisonnasta penkin päällä

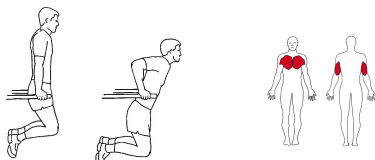
Laita jalat penkille ja tuo kädet mahdollisimman lähelle penkkiä. On tarkoitus saada vartalo L:n muotoiseen asentoon. Laske päätä tasaisesti alas kohti lattiaa niin pitkälle, että päälaki koskettaa lattiaa. Punnerra sitten itsesi takaisin aloitusasentoon. Pidä selkä suorana ja vakaana koko harjoituksen ajan.

Sarjat: , Toistot:



### 7. Burpee

Aloita seisoma-asennosta. Aloita liike koukistamalla polvet, laittamalla kädet lattiaan ja ojentamalla jalat vartalon taakse suoriksi. Laske vartalo alas kohti lattiaa nopeasti, mutta tasaisesti ja tuo jalat sitten nopeasti takaisin lähelle vartaloa. Hyppää ylös syvästä kyykkyasennosta ja taputa kädet yhteen pään yläpuolella ojennetuin käsin.

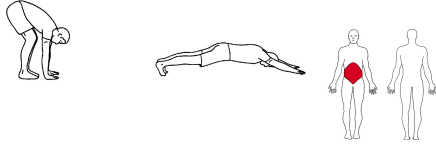


### 8. Dippi tuolla

Käytä tuolia tehdessäsi dippiä. Kannattele vartaloa ojentuilla käsivarsilla. Varmista, että hartiat ovat luonnollisessa asennossa. Koukista polvet ja vie vartaloa hitaasti alas kunnes olkavarret ovat vaakasuorassa asennossa. Palaa takaisin ylös.

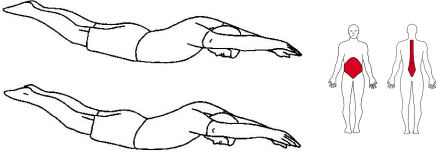
Weight: kg, Sarjat: , Toistot:





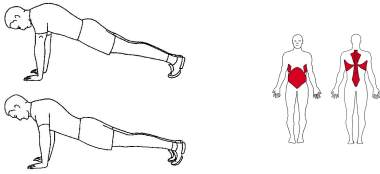
### 9. Mittarimato

Aloita niin, että vain kädet ja jalat ovat lattialla. Jännitä vatsalihakset ja selkä, ja kävele varovasti käsillä eteenpäin. Jatka kävelyä mahdollisimman pitkälle, mutta pidä samalla alaselkä neutraalissa asennossa. Kun olet saavuttanut ääriasennon, palaa takaisin aloitusasentoon ottamalla pieniä askelia jaloilla. Muista pitää selkä suorana koko harjoituksen ajan.



### 10. Supermies

Makaa päinmakuulla ja nosta kädet ja jalat irti lattiasta. Ojenna kädet vartalon eteen sen jatkeeksi.



### 11. Olkapäiden lähennys ja loitonuus

Tue itsesi käsivarsien ja varpaiden varaan. Pidä vartalo suorana koko harjoituksen ajan. Yritä pitää lapaluut erillään niin, että yläselkä pysyy suorana. Laskeudu hitaasti alas ja vedä lapaluut yhteen.

