

Treeni kuntoportaissa

OHJE:

- Voit tehdä kaikki liikkeet, tai valita sieltä itsellesi sopivia.
- Aloita Lämmittely -osiosta
- Liikkeet on jaoteltu kolmeen ryhmään:
 - **liikkuvat liikkeet (1-4)**
 - **sykettä nostattavat liikkeet (5-7)**
 - **paikallaan tehtävät liikkeet (8-14)**
- 1 kierros= Tee yhtä liikettä joko väli- tai ylätasanteelle saakka ja kävele/hölköttele portaat alas
- Voit tehdä yhtä liikettä 1-3 kierrosta kuntosi ja tavoitteesi mukaan.
- Jos liike tehdään yksi puoli kerrallaan, tee toisella kierroksella toinen puoli
- Jos et ole aiemmin/pitkään aikaan harjoitellut, aloita maltilla.
- Treeni-intoa! 😊

LÄMMITTELY

1. Jos olet tullut portaille kävellen, juosten tai pyörällä vähintään muutaman minuutin ajan, se käy lämmittelystä.
2. Portaiden kävely ylös ja alas 3x
3. Halutessasi portaiden juoksu ylös ja hölkötellen alas 2-3x
4. X-askellus:
 - o Tarkoitus: jalkojen ja olkapäiden lämmittely, kehittää koordinaatiota
 - o Ota askel portaalle ja nosta toinen käsi ylös, ota toisella jalalla askel samalle portaalle ja nosta toinen käsi ylös, niin että olet X-asennossa. Ota askel seuraavalle portaalle ja laske toinen käsi alas, toisella askeleella laske toinen käsi. Toista muutaman kerran.

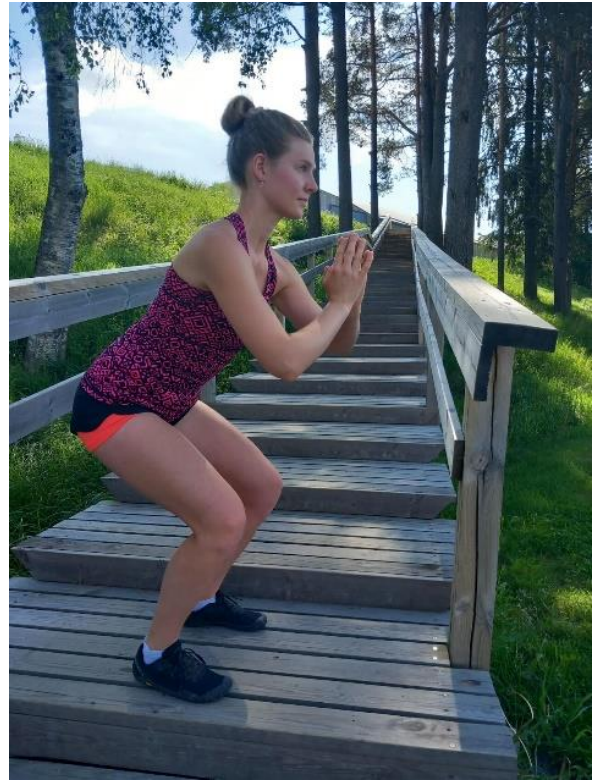


1. KYKKYKÄVELY



- Laske vartaloa alas koukistamalla polvia ja viemällä peppua taaksepäin.
- Laskeudu niin alas kuin mahdollista, pitäen selkä suorana.
- Suuntaa polvet varpaiden kanssa samaan linjaan.
- Paina kantapäitä maahan, purista pakaroita ja työnnä itsesi takaisin seisoma-asentoon.
- Ota askel seuraavalle portaalle ja toista liike.
- Voit tehdä liikkeen myös paikallaan.

2. SIVUKYYKKYKÄVELY



- Käänny kylki kohti portaita.
- Astu portaiden puoleisella jalalla seuraavalle askelmalle.
- Kyykkää peppu alas pitkälle taakse ja ponnista alempi jalka ylemmän jalan viereen.
- Voit mennä ylös asti yksi puoli kerrallaan, tai kääntää portaiden puolivälissä toinen kylki edelle ja vaihtaa johtavaa jalkaa.
- Kävele tai hölköttele portaat alas.

3. ANKKAKÄVELY



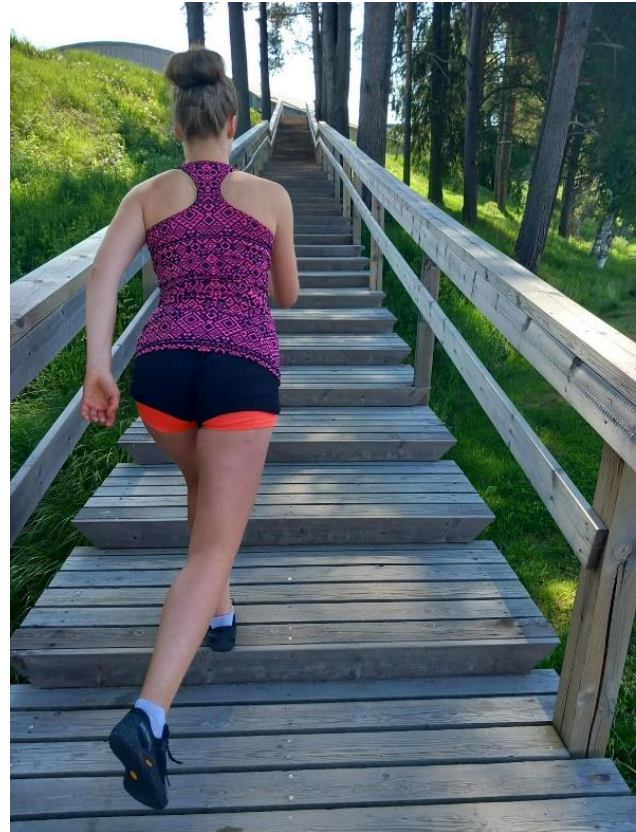
- Kävele portaat ylös leveässä kyykyssä mahdollisimman alhaalla, (vaappuen kuin ankka.)
- Pidä kädet lantiolla, tai esim. pään takana.
- Pysy koko ajan kyykyssä.
- Astu portaalle koko jalalla.
- Kävele tai hölköttele portaat alas

4. ASKEL + JALANNOSTO TAAKSE



- Ota askel portaalle, nosta toinen jalka suorana taakse pakaralihasta käyttäen ja pidä n.1 sekunnin ajan ylhäällä. Ota tarvittaessa tukea kaiteesta.
- Huomioi, että selkä ei mene notkolle. Jalka nousee siihen asti, kun pakara jaksaa nostaa.
- Astu takana olevalla jalalla seuraavalle portaalle ja nosta nyt toinen jalka taakse.
- Toista vuorojaloin.
- Kävele tai hölköttele portaat alas.

5. LUISTELUHYPPI



- Koukista hieman vasenta polvea ja hypähdä seuraavalle portaalle oikeaan reunaan oikean jalan varaan polvea joustuen. Vapaa jalka heilahtaa mukana ja jää ilmaan ristiin taakse.
- Hypähdä sitten oikealla jalalla seuraavalle portaalle vasemmalle jalalle ja oikea jalka tulee ilmaan ristiin taakse.
- Kävele tai hölköttele portaat alas.

6. YHDEN JALAN HYPPELY / KINKKA



- Hyppele portaita ylös yhdellä jalalla.
- Varmista, että polvi menee varpaiden kanssa suoraan eteenpäin.
- Pidä hyppivä jalka koukussa, kun tulet alas, ja joustaa polvesta.
- Voit ottaa kädet mukaan liikkeeseen.
- Voit tehdä yhden jalan ylös asti tai vaihtaa puolessa välissä jalkaa.
- Kävele tai hölköttele portaat alas.

7. REAKTIOLÄHTÖ



- Ota itselle sopiva valmiusasento (voit vaihtaa lähtöasentoa joka kerta, esim. lähtö kyykystä / toinen jalka edessä / selkä menosuuntaan...).
- Odota hetki asennossa ja lähde räjähtävästi juoksemaan portaita jonkun matkaa.
- Jos on kaveri mukana, voi hän antaa lähtökäskyn.
- Kävele portaat alas ja odota hetki ennen seuraavaa lähtöä.

8. JALAN LASKU/YHDEN JALAN KYKKY



- Seiso yhdellä jalalla, ota tarvittaessa tukea kaiteesta.
- Koukista polvea rauhallisesti työntämällä samalla peppua hieman taakse.
- Laskeudu vain niin pitkälle kuin liike pysyy hallittuna. Polvi menee varpaiden kanssa samaan suuntaan.
- Tarvittaessa koukista vapaata jalkaa, jotta saat tehtyä isomman liikeradan.
- Suorista tukijalka painamalla kantapäätä alustaa vasten ja ponnistamalla alkuasentoon.
- Pidä polvi samassa linjassa varpaiden kanssa koko liikkeen ajan.
- Tee niin monta toistoa, kuin jaksat.
- Toista sama toiselle puolelle
- (Kuvassa kevennetty versio)

9. NÄPÄYTYKSET



- Näpäytä porrasta vuorojaloin (päkiällä) ripeässä tahdissa.
- Voit tehdä vaihdon hyppien tai askeltaen.
- Kädet rytmittävät liikettä.

10. POHJENOUSUT



- Aseta päkiät portaalle. Ota tarvittaessa kädellä tukea kaiteesta, jotta tasapaino säilyy.
- Anna kantapäiden roikkua porrastason alapuolella, jotta lihas venyy pitkäksi ja liikeradasta tulee laaja.
- Lähdä nousemaan varpaille mahdollisimman korkealle työntämällä kantapäitä ja nilkkaa suoraan eteenpäin. Pidä paino pottuvarpaan viereisen varpaan päällä, ettei paino ja nilkat mene pikkugarpaan suuntaan.
- Palauta liike hallitusti alas, kunnes tunnet venytyksen ja tee uusi nousu.
- Toista niin monta kertaa kuin jaksat

11. VUORIKIIPEILIJÄ



- Aseta kädet maahan suoraan olkapäiden alapuolelle ja vie jalat suoriksi taakse.
- Pidä selkä ja peppu suorana ja vedä napaa kevyesi kohti selkärankaa. Työnnä käsillä itseäsi maasta ylöspäin, älä roiku olkapäiden varassa.
- Tuo toinen polvi vatsan alle koukkuun. Tee pieni hyppy (tai ilman hyppyä), jolloin vaihdat jalkaa, eli koukussa ollut polvi ojentuu suoraksi ja suorana ollut jalka koukistuu allesi.
- Toista niin monta kertaa kuin jaksat.

12. PUNNERRUS KAIDETTA VASTEN



- Nojaa suorilla käsillä kaidteeseen, vie jalat tarpeeksi pitkälle.
- Laskeudu suoralla selällä yhtenä pötkönä hitaasti kohti kaidetta koukistamalla kyynärpäitä sivuille, kunnes rintasi koskettaa kaidetta.
- Työnnä itsesi takaisin alkuasentoon suorille käsille.
- Toista niin monta kertaa kuin jaksat.

13. LEVEÄ PUNNERRUS



- Asetu lankkuasentoon (tai polvet maassa) suorille käsivarsille, kädet hartioita leveämmälle.
- Pidä keskivartalo tiukkana.
- Laskeudu hitaasti ja hallitusti niin alas kuin pääset koukistamalla kyynärpäitä sivuille. Keskivartalo yhtenä pakettina.
- Työnnä itsesi sieltä takaisin alkuasentoon suorille käsille pitäen keskivartalon suorana.

14. OJENTAJAPUNNERRUS



- Asetu lankkuasentoon (tai polvet maassa) suorille käsivarsille, kädet olkapäiden alle.
- Pidä keskivartalo tiukkana.
- Laskeudu hitaasti ja hallitusti niin alas kuin pääset koukistamalla kyynärpäitä kylkiä vasten. Keskivartalo yhtenä pakettina.
- Työnnä itsesi sieltä takaisin alkuasentoon suorille käsille pitäen keskivartalon suorana.