

Kotitreeni - kehonpaino

Etunojapunnerrus ojentajille / 3 sarjaa

- Kädet hartioiden leveydelle / rinnan tasolle
- Ala-asennossa kyynärpäät kyljissä kiinni
- Kyynärvarret suorassa koko liikkeen ajan
- Tee toisto niin alas että olkavarsi on samassa linjassa kyljen kanssa

(Joka toisella kerralla etunojapunnerrus sillä erolla että ala-asennossa kyynärpäät ovat n. 15-20cm irti kyljistä)

Etunojapunnerrus ylärinnalle / 2 sarjaa

- Jalat sohvan tai tuolin tms. päälle
- Kädet hieman hartioita leveämmälle / ylärinnan tasolle
- Ala-asennossa kyynärpäät irti kyljistä (n. 15-20cm)
- Kyynärvarret suorassa koko liikkeen ajan
- Tee toisto niin alas että olkavarsi on samassa linjassa kyljen kanssa

(Joka toisella kerralla kädet sohvaan tai tuoleja tms. vasten / painotus alarinnalle / kädet rinnan tai alarinnan tasolle)

Kapea kyykky seinää vasten / 3 sarjaa

- Kantapää 1-2cm toisistaan / etuvarpaat 10cm toisistaan
- Selkä seinässä kiinni koko liikkeen ajan / alaselässä luonnollinen kaari
- Työnnä polvia kevyesti ulospäin
- Laske itsesi niin alas että reisi on 45 asteen kulmassa lattiaa kohden

(Laita esim. käsipyyhe selän ja seinän väliin)

(Joka toisella kerralla kyykky leveällä jalka-asennolla / jalkaterät ulospäin / painotus takareisille)

Askelkyykky / 2 sarjaa

- Ota sen mittainen askel kuin itsellesi on hyvätuntuinen
- Vuoro jaloin / paikallaan

Leuanveto vastaotteella / 3 sarjaa

- Ota sen mittainen ote että kyynärpäät menevät yläasennossa kylkien viereen kiinni

(Joka toisella kerralla myötäotteella ja kädet hieman leveämmälle)

Selän nosto maaten / 2 sarjaa

- Asetu vatsalleen maaten / kädet korvien taakse
- Nosta kyynärpäät ylös ja rutista lavat yhteen / pidä koko ajan

Jalkojen nosto istuen / 3 sarjaa

- Istu lattialle / laita kädet ristiin rinnalle / nojaa taaksepäin ja suorista jalat ja nosta irti lattiasta
- Lähde tuomaan jalkoja koukkuun ja samalla yläkroppaa hieman vastaan

(Joka toisella kerralla kiertoliike maaten / makaa selällä ja laita kädet korvien taakse ja jalat suoraksi mutta irti lattiasta ja nosta myös yläselkä irti lattiasta / tuo jalat vuorotellen koukkuun ja vastakkaisella kyynärpäällä kurota koukussa olevaan polveen)

Valinnainen ekstra liike / punnerrus käsinseisonnassa / 2 sarjaa

- *Mene käsinseisontaan kasvot poispäin seinästä / jalat tuettuna seinää vasten / kroppa mahdollisimman suorana*
- *Kädet hieman hartioita leveämmälle*
- *Lähde punnertamaan / kyynärpäät ulospäin / ala-asennossa päälaki koskettaa lattiaa*
- *Joka toinen kerta*

Joka sarjan kesto 60-30 sekuntia. Sarjatauot 60-90 sekuntia. Jos voimatasot ei vielä riitä tekemään yhtä soittoa sarjaa, niin voit tehdä myös restpausena. Tee ensin putkeen niin monta kuin tulee ja sen jälkeen 2-10 sekuntia huilia toistojen välissä. Tee harjoitteet esim. Ma-Ke-Pe tai joka toinen päivä treeni / joka toinen lepo.

Pidä joka liikettä tehdessä vatsa/keskivartalo tiukkana. Muista hengittää.