

Aktivoiva koko kehon lämmittely

Lämmittely 10-15min / Fressi Olo

FRESSI
LÄMPÖTILAN JA KIVUN KONTROLLI

- Aloita lämmittely soutamalla nousevalla tahdilla 3-5 minuuttia. (liike 1)
- Tee avaavia liikkeitä 1-2 kierrosta. (liikkeet 2-6)
- Ennen suoritusta tee vielä 10 toistoa treeniliikettä kehonpainolla tai kevyellä painolla, jotta lihakset ja hermosto aktivoituvat ja ovat valmiina vastaanottamaan tulevan kuormituksen.



1. Soutu

- Säädä vastus kevyeksi.
- Aseta jalkaremmit sopivalle korkeudelle ja kiristä.
- Käynnistä näyttö.
- Souda 3-5 minuuttia nousevalla tahdilla. Aloita kevyesti.
- Soudun aikana on toivottavaa, että syke kohoaa ja tunnet kehosi lämpenevän.



2. Eteentaivutus + kyykky

- Aloitusasennossa seiso suorana kädet ristissä rinnalla. Hartian levyinen haara-asento jaloissa.
- Aloita liike tekemällä eteentaivutus. Pidä selkä suorana, työnnä lantio taakse ja pyri löytämään kevyt venytyksen tunne takareisiin.
- Laskeudu kyykkyy samalla nostaen rintakehää pystyyn.
- Ponnista jaloilla suoraan ylös kyykystä.
- Toista liike 10 kertaa.



3. Rintarangan kierto syväkyykyssä

- Asetu syvään kyykkyasentoon, kuitenkin niin, että saat pidettyä koko jalkapohjan lattiassa.
- Pyri pitämään selkä mahdollisimman suorana.
- Avaa polvia ulospäin.
- Kierrä vuorotellen vasen ja oikea käsi kohti kattoa. Anna rintakehän aueta.
- Nosta katse kohti kattoa kiertävän käden mukana.
- Voit halutessasi tukea vapaalla kädellä polvea ulos.



- Toista liike 10 kertaa molemmille puolille. Voit tarvittaessa nousta välillä ylös ja ravistella jalat.



4. Mittarimato

- Aloita liike seisomalla hartian levyisessä haarassa.
- Rullaa selkää pyöristäen kädet lattiaan.
- Kävele käsillä punnerrusasentoon. Ranne, kyynärpää ja olkapää päällekkäin.
- Pidä vatsa tiukkana ja selkä suorana.
- Palaa samaa reittiä takaisin.
- Toista liike 10 kertaa.



5. Vartalon kierto

- Aloita liike konttausasennosta. Nosta polvet muutaman sentin irti lattiasta.
- Kierto oikealle: Astu oikea jalka vasemman jalan yli. Irrota oikea käsi lattiasta ja kierrä vartaloa vasemman käden varassa kunnes napasi osoittaa kohti kattoa. Viimeistele liike puristamalla pakarat yhteen niin, että lantio nousee.
- Kierto vasemmalle: Astu vasen jalka oikean jalan yli. Irrota vasen käsi lattiasta ja kierrä vartaloa oikean käden varassa kunnes napasi osoittaa kohti kattoa. Viimeistele liike puristamalla pakarat yhteen niin, että lantio nousee.
- Toista liike 10 kertaa molemmille puolille.





6. Sukeltajapunnerrus

- Aloita liike alaspäin katsovasta koirasta.
- Sukella hallitusti käsien välistä kyynärvarsia koukistaen. Rinta saa koskettaa lattiaa. Pidä kyynärpäät lähellä vartaloa koko liikkeen ajan.
- Liike päättyy suorille käsille rinta ojennettuna eteen.
- Palaa suorinta reittiä aloitusasentoon nostamalla pakarot kohti kattoa.
- Toista liike 5-10 kertaa.
- HUOM! Voit tehdä sukelluspunnerruksen myös pienemmällä liikeradalla (jätä rinta kauemmas lattiasta), jolloin liike on kevyempi.