

Kuntopiiri

Kuntopiiri on helppo ja tehokas harjoitus, jonka aikana saat muutamilla liikkeillä tehokkaan treenin lyhyessäkin ajassa. Tässä on vinkkejä harjoitusliikkeiksi, mutta voit myös valita itsellesi sopivia liikkeitä ja toistaa niitä kuntopiirin omaisesti. Liikkeet on pyritty valitsemaan siten, että keho saa kokonaisvaltaisen harjoituksen.

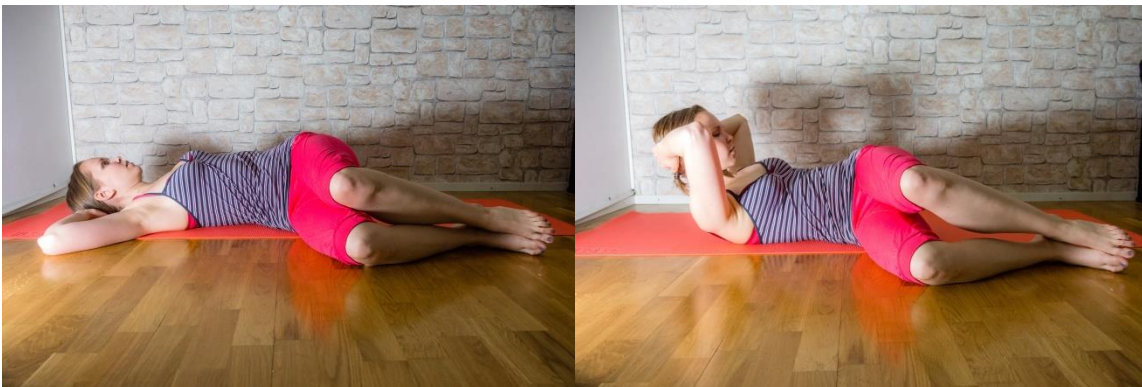
Laita menevät musiikit soimaan ja toista jokaista liikettä noin minuutin ajan. Toista sarja 2-4 kertaa.

1. Askelkyykky

Asetu noin lantionleveyiseen seisoma-asentoon. Astu kanta edellä pitkä askel eteen ja ponkaise jalka voimakkaasti takaisin toisen viereen. Vaihtoehtoisesti voit tehdä askelkyykyn taaksepäin. Tarkista, että polvikulma on 90 astetta. Toista vuorotellen oikealla ja vasemmalla jalalla.



2. Vinot vatsalihakset



Asetu koukkuselinmakuulle ja käännä jalat koukussa ensin oikealle puolelle. Tee vatsarutistus. Käsillä voit tukea kevyesti päätä. Voit vaihtaa jaat toiselle puolen puolella välissä tai toistaa toisen puolen seuraavan kierroksen aikana.

3. Dippi-orientajapunnerrus



Asetu rapukäyntiasentoon. Pidä keskivartalo ja lantionseutu tiukkana. Vi paino käsille, koukista käsiä ja laske vartaloa alaspäin. Nosta takaisin lähtöasentoon. Älä suorista kyynärniveviä täysin suoraksi.

4. Lähentäjärutistus



Asetu selinmakuulle. Nosta jalat kohti kattoa. Pidä jalkapohjat yhdessä ja avaa polvet sivulle, rutista polvet yhteen, avaa ne uudelleen sivulle ja nosta taas kohti kattoa. Halutessasi voit lisätä ylävaiheessa pienen lantionnoston, jolloin myös alavatsan lihakset tekevät töitä.

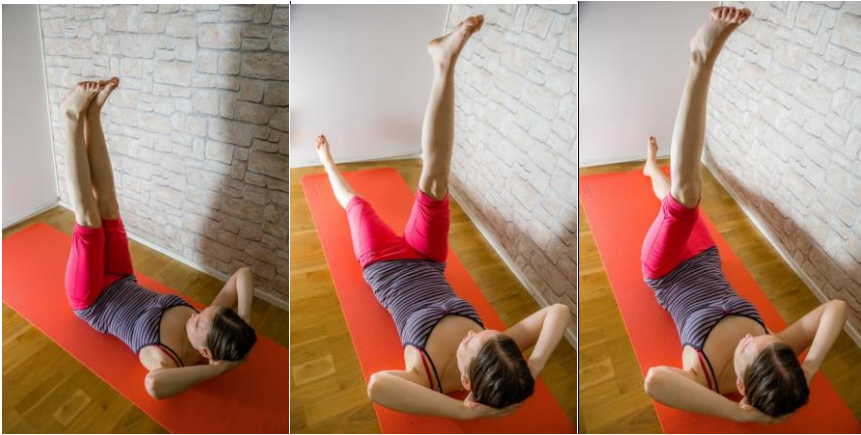
5. Loitontaja



Asetu konttausasentoon. Pidä keskivartalo tiukkana ja ojenna toinen jalka sivulle. Pidä lantion luut samalla tasolla, älä anna painon pudota tukijalan puolelle. Vuorottele jalkoja.

Haastetta saat lisää kohottamalla toisen käden vastakkaiseen suuntaan.

6. Jalan ojennus



Asetu selinmakuulle. Nosta jalat kohti kattoa. Vie kädet kevyesti pään taakse ja kohota ylävartaloa. Jännitä vatsalihakset. Ojenna jalkoja vuorotellen lattiaa kohden. Voit itse päättää vaativuuden, vietkö jalan lattiaan asti vai lasketko sitä vain vähän. Pidä huoli, ettei selän luonnollinen kaari pääse notkistumaan liikaa, vaan pidä selkä lattiassa. Halutessasi voit viedä kädet alaselän/takapuolen alle tukemaan selkää.

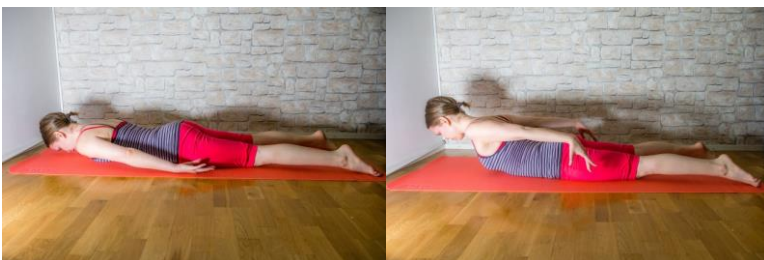
Jos haluat vielä tehokkaamman liikkeen, voit laskea jalat yhtä aikaa.

7. Porraspunnerrus



Asetu konttausasentoon. Laske kyynärvarret vuorotellen lattiaan ja nosta ne vuorotellen takaisin lähtöasentoon. Vuorottele aloittavaa kättä. Voit tehdä liikkeen myös etunojassa joko polvet maassa tai ilmassa.

8. Linnunsiivet – selkäliike



Asetu päinmakuulle. Vie kädet vartalon vierelle. Pidä lantio tiukasti lattiassa, purista pakarat ja nosta ylävartaloa lattiasta. Kohotuksen aikana nosta myös kädet ja käännä kämmenet kohti lattiaa. Pidä niska selkärangan jatkeena koko liikkeen ajan. Laske ylävartalo takaisin lähtöasentoon.