

## 5 liikkeen pakaratreeni

Lämmittely:

- Hölkkä/ kävely / juoksu /pyöräily

Pakarat pinkeiksi! Viiden liikkeen sarja.

Kolme kierrosta, viisi liikettä. Tee jokaista liikettä noin 45 sekunnin ajan (huomioi aika, jolloin haet itsellesi sopivan tahdin liikkeeseen), jonka jälkeen pieni huili 10 sekuntia, josta jatkat suoraan seuraavaan liikkeeseen kaikki läpi. Puhelimen sekuntikello käy ajan ottamiseen hyvin.

Hyödyntäkää hyvät ilmat ja tehkää treenit ulkona sään salliessa. Et tarvitse muuta kuin alustan ja itsesi. Ota mukaan treenikaveri ja hyvä musiikki.

- Kyykky: Ota lantionlevyinen asento katso, että polvet osoittavat samaan suuntaan kuin varpaat. Lähde laskemaan itseäsi rauhalliseen tahtiin alas selkä suorana ja vatsa tiukkana, eli hyvä ryhti. Ota itsellesi hyvä tahti liikkeeseen niin, että hiki nousee pintaan. Älä työnnä lantiota ylhäällä eteenpäin.

- Jalan nostot sivulle: Olkapäiden levyinen haara-asento. Ota kiintopiste itsellesi ja siirrä paino tukijalan varaan, muista pieni koukku. Lähde nostamaan jalkaa viistosti taaksepäin, jotta saat oikeat pakaralihakset aktivoitua. Liikkeen pystyy tekemään myös pitämällä seinästä kiinni, jolloin ei tarvitse keskittyä tasapainoilemaan. Muista tehdä molemmat puolet!

- Jalan nostot koukussa: Konttausasennosta lähdetään liikkeelle, kädet olkapäiden alapuolella ja jalat lantionleveydellä auki. Siirrä paino toiselle jalalle ja hae tasapaino liikkeessä. Lähde nostamaan jalkaa koukussa, kantapää edellä suoraan kohti kattoa. Hallittu lasku alas. Pidä liikkeessä hyvä ryhti. Muista molemmat puolet!

- Maailmanpyörä suoralla jalalla: Tähän liikkeeseen menee aikaa, sillä teet 45s per suunta. Konttausasento ja taas hyvä ryhti ja kädet olkapäiden alapuolella. Siirrä paino tukijalan varaan ja laita toinen jalka taakse suoraksi, josta nostat jalan ylös ja lähdet pyörittämään ympäri isoa ympyrää. Muista jännittää keskivartalo. Kun aika on mennyt ensimmäisen jalan ensimmäisestä suunnasta, vaihda samalla jalalla toinen suunta, jolloin aika lähtee uudestaan pyörimään 45s ajan. Huom: voi olla, että toinen puoli saattaa tuntua raskaammalta ja toinen kevyemmältä. Keskivartalon hallinta auttaa liikkeessä.

- Lantionosto korokkeelta: Korokkeen (tuoli, jakkara, laatikko) korkeuden valitsit itsellesi sopivaksi tai voit olla myös ilman. Menet selinmakuulle, painat navan kohti lattiaa ja nostat jalat korokkeelle. Katso korokkeen etäisyys ja kokeile mikä tuntuu itsellesi parhaimmalta. Mitä lähempänä jalat on, sitä raskaammalta liike tuntuu. Kädet voit pitää vartalon jatkona lattialla tai laittaa kädet suoraksi ylös käyttämällä painona juomapulloa. Jos liike ei itsessään tunnu pakaroissa tai takareisissä, voit tehostaa laittamalla toisen jalan koukussa tukijalan päälle.

Terkuin Pinja :)