

Cardio

Lämmittely:

-Ota hartianlevyinen haara-asento ja lähde lämmittelemään käsiä ympäri pyöritellen molempiin suuntiin 4x.

-Hartianlevyinen haara-asento kädet rentoina vartalon vieressä. Lähde tekemään pienimuotoista varpailleenousua niin, että kantapää irtoavat lattiasta. Tee liikettä hyvässä tahdissa 20toistoa. Saat pohkeet lämpeämään.

-Paikoillaan kevyttä hölkkää, josta voit nostattaa tahtia pikkuhiljaa ylöspäin ja taas laskea rauhallisesti kevyeen hölkkään. Toista noin 3x. Muista ottaa kädet vartalon liikkeeseen mukaan.

-Hartianlevyinen kyykky, varpaat hiukan ulospäin. Lähde laskemaan hyvässä ryhdissä ja vatsa tiukkana itseäsi alas kyykkyyhyn, työntämällä samaan aikaan molempia käsiä eteen. Kun nousee, kädet vetäytyy takaisin vartalon viereen. Tee lämmittäaksesi jalkoja noin 10 kyykkyä. Huomioi, polvet samaan suuntaan varpaiden kanssa.

-Hiukan leveämpi haara-asento, josta lähdet sukeltamaan käsillä alas leuka rinnassa lattiaa kohti ja nousee rauhallisesti nikama nikamalta ylös, toista tämä samainen liike 4x.

Mahtavaa! Toivottavasti sait hiukan kehoa lämpenemään.

Hyviä treenihetkiä!

Neljä kierrosta, neljä liikettä. Tee jokaista liikettä noin 30sekunnin ajan, jonka jälkeen pieni huili 10-15 sekuntia, josta jatkat samantien seuraavaan liikkeeseen kaikki läpi. Puhelimen sekuntikello käy ajan ottamiseen hyvin.

1. Matokävely + läpsyt (30s)
2. Saksihyppy (30s)
3. PöytäLankku (30s)
4. Kyykkyhyppy (30s)

Terkuin Pinja