

Tämä ohjelma on suunnattu erityisesti rasvanpolttoon. Ohjelmaan sisältyy lihaskuntocircuit ja aerobisia harjoituksia. Lihaskuntocircuitissa on kehonpainolla ja käsipainoilla/kahvakuulilla tehtäviä liikkeitä. Muita välineitä et tarvitse. Voit siis toteuttaa tätä hyvin kotona.



**Katso tähän treeniohjelmaan liittyvä video Vuorelan Kunnan YouTube-kanavalta!**

**Aluksi treenaat kolme kertaa viikossa esim. ma, ke ja pe.** Yhtenä päivänä lihaskuntocircuit, toisena HIIT juoksutreeni ja kolmantena matalan sykkeen aerobinen harjoitus. Treenien loppuun aina kevyt venyttely.

3 kuukauden jälkeen tai kun tuntuu, että keho alkaa tottumaan ohjelmaan, niin voit tehdä kaikki treenit kaksi kertaa viikossa. Tätä vaihetta voit noudattaa toiset 3 kk. Sen jälkeen ohjelmaa kannattaa päivittää.

Voit myös välillä muuttaa liikkeiden sarja- ja toistomääriä ja saada sillä tavalla vaihtelua ohjelmaan.

## Lihaskuntocircuit

Voit lämmitellä alkuun tekemällä kierroksen liikkeit rauhallisella tahdilla läpi tai voit tehdä muita lämmittäviä harjoituksia.

Toista kaikki liikkeit peräkkäin nopealla tahdilla, mutta hallitusti. Kierroksen jälkeen pidä reilu 2-3 minuutin tauko. Toista kierros neljä kertaa. Loppuun palauttava venyttely. Käsipainoliikkeisiin valitse sellaiset painot, että saat tehtyä ohjelmassa olevat toistomäärät, mutta et enempää.

Liike	Toistot	Kohdistus
Kyykky	20	Reidet ja pakarat
Etunojapunnerrus (polvet maassa tai ylhäällä)	15	Rintalihakset, ojentajat ja olkapäät
Vatsarutistus	20	Vatsalihakset
Selän ojennus	20	Alaselkä
Hauiskääntö käsipainoilla tai kahvakuulilla	15	Hauikset
Pystypunnerrus käsipainoilla tai kahvakuulilla	15	Olkapäät
Kulmasoutu käsipainoilla tai kahvakuulilla	15	Yläselkä
Burpee	10	Koko vartalo

## Kyykky

Aloita kehonpainolla, mutta voit myöhemmin ottaa mukaan myös käsipainot, joita kannattelet käsillä vartalon sivulla.

Ota jaloille hartioiden levyinen asento. Käännä varpaita ja polvia hieman viistoon ulospäin.

Kyykkää alas ja ponnista takaisin ylös niin, että polvet pysyvät koko ajan varpaiden suuntaan ja selkä pysyy suorana. Jalkapohjat tasaisesti maassa ja paino tasaisesti molemmilla jaloilla.



## Etunojapunnerrus

Voit tehdä tämän liikkeen joko polvet maassa tai ylhäällä. Kummassakin tapauksessa pidä vartalo suorana ja paino käsillä.

Lähde laskemaan rintakehää kohti lattiaa ja punnerra ylös käyttäen rintalihaksia ja käsivarsia.

Kädet hieman hartioita leveämmällä ja kyynärpäät menevät hieman takaviistoon. Ylhäällä happea ja ponnistusvaiheessa uloshengitys.



## Vatsarutistus

Aloita vartalo suorana ja jalat koukussa. Kädet voivat olla tukemassa niskaa tai vartalon edessä.

Lähde pyöristämään vartaloa vatsalihaksilla ja laske takaisin alas. Hartiat nousevat maasta, mutta istumaan asti ei tarvitse tulla.

Jos kädet ovat niskan takana, niin älä vedä niillä. Ne tukevat vain niskaa. Alhaalla sisäänhengitys ja ponnistusvaiheessa uloshengitys.



## Selän ojennus

Aloita vartalo suorana. Kädet ovat suorana vartalon edessä, koukussa vartalon vieressä tai niskan takana.

Lähde ojentamaan koko vartaloa käyttämällä selkälihaksia. Voit tehdä liikkeen niin, että nostat pelkästään yläkroppaa tai yhtä aikaa sekä yläkroppaa että jalkoja. Nostovaiheessa sisäänhengitys ja alas tullessa uloshengitys.



## Hauiskäntö käsipainoilla

Seiso hyvässä ryhdissä ja pidä kädet vartalon lähellä. Lähde nostamaan käsiä koukkuun hauiksia käyttäen.

Voit nostaa kädet joko yhtä aikaa tai vuorotellen leukaa kohti. Laske hieman jarrutellen takaisin alas. Pidä ranteet suorana. Alhaalla sisäänhengitys ja ponnistusvaiheessa uloshengitys.



## Pystypunnerrus käsipainoilla

Seiso hyvässä ryhdissä ja nosta painot hartioiden tasalle. Kyynärpäät voivat olla joko viistoon eteenpäin tai sivuille.

Lähde punnertamaan painoja pään päälle pitäen koko ajan vartalon suorana. Käsiä ei tarvitse tuoda ihan lukkosuoraksi. Laske hieman jarrutellen takaisin hartioiden tasalle. Alhaalla sisäänhengitys ja työntövaiheessa uloshengitys.



## Kulmasoutu käsipainoilla

Seiso kumarassa asennossa selkä suorana ja pidä painot alhaalla suorilla käsillä.

Lähde nostamaan painoja vatsaa kohti niin, että vedät samalla myös hartioita taaksepäin ja lapoja yhteen. Kyynärpäät kulkevat lähellä vartaloa. Laske hieman jarrutellen takaisin alas.



## Burpee

Laskeudu ensin kyykkyyyn, hyppää siitä punnerrusasentoon, siitä takaisin kyykkyyyn ja lopuksi hyppää ylös kattoa kohti.

Yksi toisto koostuu näistä vaiheista



## HIIT juoksutreeni

Lämmittele ensin hölkkämällä noin 10 min matalalla sykkeellä. Sen jälkeen juokse minuutti kovalla vauhdilla tai hölkkää ylämäessä.

Palauttele sykettä rauhallisemmaksi parin minuutin kävelyllä. Sen jälkeen taas minuutin kova juoksu ja parin minuutin kävely.

Toista näitä pyrähdyksiä neljä kertaa. Lopuksi kävelyä sen aikaa, että syke tasaantuu. Sen jälkeen jalkojen venyttely.

## Matalan sykkeen aerobinen harjoitus

Tämä treeni on vapaavalintaisempi. Se voi olla kevyttä lenkkeilyä, uintia, pyöräilyä, sulkapalloa tai mitä vain matalan tehon liikuntaa noin tunnin ajan.



## Mukavia treenejä!

# VuoKu YouTube

Katso Fat burner –treeniohjelman video  
Vuorelan Kunnan YouTube-kanavalta:

[www.youtube.com/VuorelanKuntoRy](http://www.youtube.com/VuorelanKuntoRy)

 Fat burner –treeniohjelma

Kanavalla on monipuolisesti treenivideoita ja tietoisukuja liikunnasta ja ravinnosta. Käy tutustumassa ja tilaa kanava, se on maksutonta!