

# KEVYT KUNTOPIIRI

Joonas Forsman, ohjaaja

Tämä **Kevyt kuntopiiri** –treeni sopii hyvin aloittelijalle tai enemmän kuntoilevalle kevyemmäksi harjoitukseksi. Voit valita liikevaihtoehdoista itsellesi sopivan. Tämä treeni kehittää lihaskestävyyttä ja luo voimapohjaa.

**Tsemppiä treeniin!**



## 5 LIKETTÄ 3 KIERROSTA

Toista jokaista (5) liikettä 40 sekunnin ajan ja pidä 20 sekunnin tauko ja siirry seuraavaan liikkeeseen. Pidä kierrosten välissä n. 2-3 min tauko.

### Liike 1. Kyykky tuettuna.

Ota käsillä tuki itsellesi. Hartioiden levyinen haara-asento. Keskivartalo tiukaksi.

Lähde laskeutumaan alas n. 90 asteen polvikulmaan tai niin että selkä ei pääse pyöristymään. Polvet pitää pysyä koko liikkeen ajan varpaiden kanssa samassa linjassa

Pääsuorittajalihakset: etureidet, pakarat

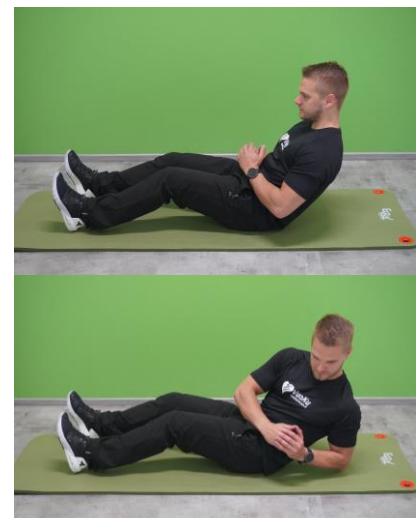


### Liike 2. Russian Twist.

Siirry jumppamaton päälle istumaan. Polvet pieneen koukkuun ja nojaa hiukan taakse niin että saat pienen jännityksen vatsasi alueelle.

Lähde kiertämään ylävartalosta liikettä puolelta toiselle ja pidä kädet lähellä vatsaasi.

Pääsuorittajalihakset: vinot, suorat ja poikittaiset vatsalihakset



**Katso treenivideo Vuorelan Kunnon YouTube-kanavalta ja jumppaa mukana! [www.youtube.com/VuorelanKuntoRy](https://www.youtube.com/VuorelanKuntoRy)**

### Liike 3. Supermies

Siirry lattialle konttausasentoon. Kädet hartioiden alle ja keskivartalo ja lavat tuettuina.

Lähde suorittamaan liikettä nostamalla oikeaa kättä ja vasenta jalkaa ylöspäin ja suorita vastaavasti seuraava toisto vasemmalla kädellä ja oikealla jalalla.

Pääsuorittajalihakset: pakarat, selkä, keskivartalo



### Liike 4. Hiihtoliike

Siirry seisomaan. Ota itsellesi riittävästi tilaa.

Pidä keskivartalo tiukkana ja lähde liikuttamaan käsiä eteen ja taaksepäin vuorotellen.

Voit ottaa polvista pienen jouston liikkeeseen mukaan.



### Liike 5. Etunojapunnerrus

Voit suorittaa liikkeen joko polvet maassa tai ilmassa tai seisaaltaan kulmanojassa.

Pidä keskivartalo tiukkana. Laita kädet suoraan hartialinjan korkeudelle. Pidä lavoissa hyvä tuki ja lähde laskeutumaan alas siihen asti kunnes rinta on lähellä kämmentä.

Pääsuorittajalihakset: rintalihas, hartialihaksen etulohko, ojentajat



Katso Joonaksen ohjaama Kevyt kuntopiiri -video Vuorelan Kunnon YouTube-kanavalta: [www.youtube.com/VuorelanKuntoRy](http://www.youtube.com/VuorelanKuntoRy)

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

**VuoKu**  **YouTube**