

## Telinevoimistelun kotitreeni TASO1

Teema: Rekki

Treenin toteutat parhaiten treenipuistossa (esim. Hiiposen urheilupuisto) tai leikkipuistossa missä on tanko.

### Lämmittely:

- juoksu tai pyöräily treenipuistoon/puistossa/kotona n.10min
- käsien pyörittelyt 15 suuntaansa
- kevennetyt punnerrukset 5rinta, 5ojentaja (kädet korokkeella)
- lankussa polvien vedot mahan alle 10 sekä kylkiin 10

### Rekki: (voit katsoa treeniliikkeitä videolta)

- Leukaroikunta yhteensä 30 sekuntia ( voit siis levätä välissä niin monta kertaa kuin tarvii)
- Oikonojaan pomput 10 (pyri pitämään kädet suorina)
- Selinheilautus 10 (jaloilla vauhtia, lantion heitto ilmaan vartalo suorana, hallitusti alas, voit tehdä yhden kerrallaan)
- oikonojasta jarrutus alas 5 (Tee niin hitaasti kuin pystyt)
- Silmukka ees-taa 5 ( helpompi 1 jalka edellä, haastavampi jalat yhdessä, Mitä vähemmän ponnistat sen haastavampi, renkailla helpompi, tangolla haastavampi, kokeile molemmat)
- Kippura roikunta yhteensä 30 sekuntia
- Kieppipotku 10/jalka
- Kevennetty leuanveto 5

Toista rekkiliikkeitä 2 kierrosta.

**Loppuun** käsien ravistelut sekä venytykset olkapäille, hauiksille, ojentajille, hartioille ja yläselälle

Jos kotoa löytyy leuanveto tanko, voit tehdä kotona liikkeitä:

Leukaroikunta, silmukka, kippuraroikunta, leuanveto (esimerkiksi jarrutuksena)

Vahvaa treeniä ☺

t. Heini