

31 PÄIVÄN KYKKYHAASTE

Motivire haastaa sinut nyt keväisiin kyykkytalkoisiin maaliskuun ajaksi! Lähtötasosta riippumatta jokainen voi osallistua: jos edellisestä kyykkytreenistä on vierähtänyt isompi tovi, voit aloittaa ottamalla tukea pöydän reunasta liikkeen aikana, tai kyykkäämällä tuolia apuna käyttäen.

Miksi?

Kyykky on yksi ihmisen perusliikemalleista. Se on kaikkine variaatiomahdollisuuksineen loistava ja monipuolinen treeniiliike. Kyykkäämällä harjoitat reisien ja pakaroiden suuria lihaksia, jotka ovat tärkeitä mm. tasapainon kannalta. Kyykkyyen ja sieltä ylös pääseminen vaatii myös liikkuvuutta lonkista, polvista ja nilkoista. Tätä loistoliikettä ei siis kannata unohtaa, vaikka kuntosali ja lisäpainot eivät olisikaan osa arkeasi!

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
3 60 kyykkyä	4 lepo	5 70 kyykkyä	6 75 kyykkyä	7 80 kyykkyä	8 lepo	9 100 kyykkyä
+30 10 105 kyykkyä	+30 11 110 kyykkyä	12 lepo	+30 13 130 kyykkyä	+30 14 135 kyykkyä	+30 15 140 kyykkyä	16 lepo
+30 17 150 kyykkyä	+30 18 155 kyykkyä	+30 19 160 kyykkyä	20 lepo	+30 21 180 kyykkyä	+30 22 185 kyykkyä	+30 23 190 kyykkyä
24 lepo	+10 25 220 kyykkyä	+10 26 225 kyykkyä	+10 27 230 kyykkyä	28 lepo	29 240 kyykkyä	30 245 kyykkyä
31 250 kyykkyä						

muista rästtit!

mun start

Miten teen oikein?

- asetu hieman lantiota leveämpään haara-asentoon
- pidä kyykyn aikana selkä ryhdikkäästi suorana ja kumarru kevyesti eteenpäin
- pidä kantapäät lattiassa
- varmista, että polvet eivät käänny sisäänpäin, vaan ovat varpaiden yläpuolella tai avautuvat hieman ulospäin

LÖYDÄ OMA TASOSI

- Lisää haastetta käyttämällä painoja
- Kyykkää tuolia apuna käyttäen
- Tee sarjat osissa: joko lyhyellä tauolla tai kerää määrä täyteen päivän aikana

