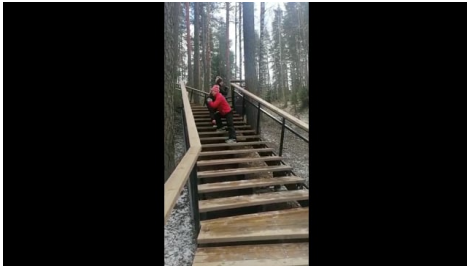


Ulkotreeni

Ulkotreeni ohjelma / Maatalousyrittäjät Kotitreeni



- Ulkona tehtäviä liikkeitä eri ympäristössä.
- Liikkeitä voi tehdä 2-3 kierrosta ja 10-15 toistoa. Pidä 30 sec.-45 sec. palautus.



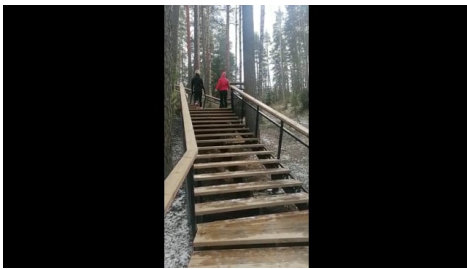
1. Portaat sivukyykyllä

- Astu kaksi porrasta eteenpäin ja käännä kylki sivulle
- Tee jokaisella askeleella sivukyykky
- Laskeudu rauhallisesti alas kyykkyyyn, ponnista voimakkaasti ylös
- Tee kyykyt vuoropuolin



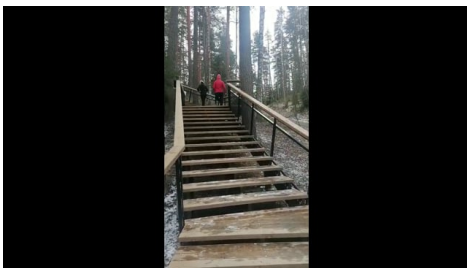
2. Portaat hyppien joka toiselle portaalle

- Hypi portaat tasajalkaa astuen joka toiselle portaalle
- Kädet rytmittää hyppyjä
- Keskivartalo tiukkana
- Pidä hyvä tempo hyppyissä



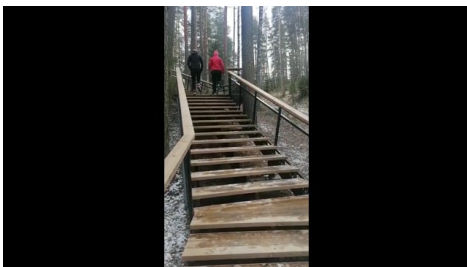
3. Portaat askelkyykyillä

- Astu joka toiselle portaalle ja tee jokaisella askeleella askelkyykky
- Ponnista voimakkaasti eteen ja ylös ottaessa uutta askelta
- Nosta povi korkealle
- Pidä keskivartalo tiukkana



4. Portaat juosten joka toiselle portaalle

- Juokse portaat astuen joka toiselle portaalle
- Nosta polvi korkealle
- Kädet rytmittää juoksua
- Keskivartalo tiukkana



5. Portaat tuplakosketuksella

- Ota tuplakosketus jokaisella portaalla
- Nosta polvi korkealle
- Pidä keskivartalo tiukkana
- Kädet rytmittää



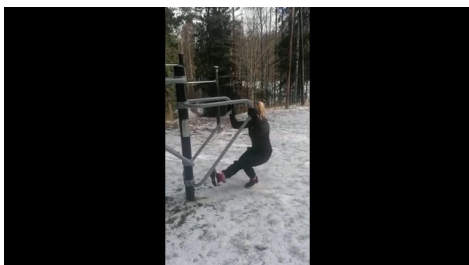
6. Penkille nousu

- Ponnista penkille ja suorita voimantuotto nousevalla jalalla
- Tuo takajalan polvi nousun päätteeksi eteen ylös ja pidä tasapaino
- Jarruta nousujalalla hitaasti niin alas kuin pystyt
- Pidä polvet ja varpaat samassa suunnassa
- Selkä suorana, painopiste keskellä jalkaterää



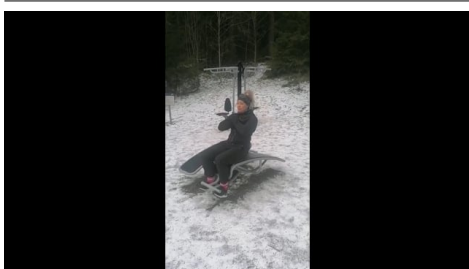
7. Punnerrus

- Ota hieman hartioita leveämpi oteleveys
- Tuo alastulossa kyynärpäät viistosti taakse ja laske rintakehä alas hitaasti
- Pidä keskivartalo tiiviinä ja pää ylhäällä
- Työnnä voimalla ylös



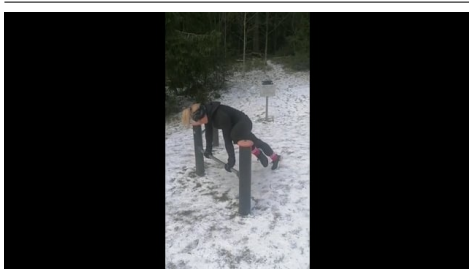
8. Pistoolikyökky

- Nosta toinen jalka ilmaan ja laskeudu yhden jalan varassa kyykkyyyn
- Pidä painopiste keskellä jalkaterää
- Nouse voimalla ylös reisien ja pakaran työllä
- Avusta liikettä tarpeen mukaan vetämällä käsillä



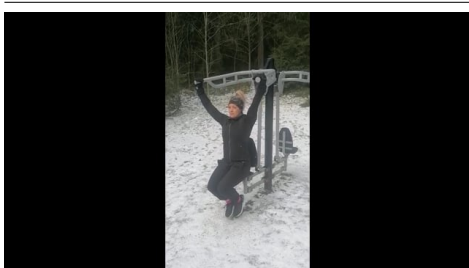
9. Istumaannousu penkillä

- Istu penkille ja aseta jalat tukien alle
- Voit pitää kätet rinnalla, sivuilla tai niskan takana
- Nojaa ylävartaloa taaksepäin kunnes se hipaisee penkkiä
- Rutista takaisin yläasentoon vatsan ja lonkankoukistajien avulla



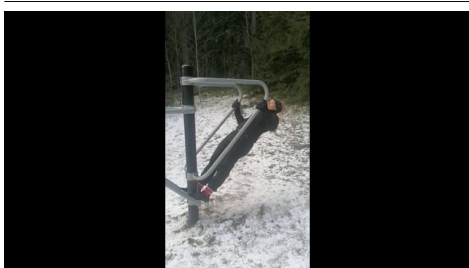
10. Polvet kylkiin

- Nojaa yläkroppa tangon päälle, olkapäät ranteiden yläpuolella
- Tuo vuoropuolin polvi kohti kylkeä
- Pidä vatsa tiiviinä



11. Alasvetolaite

- Veto lähtee suorilta käsiltä
- Vedä hartiat ja lavat alas
- Vedä voimakkaasti ylös ja purista loppuvedossa lavat yhteen
- Palauta rauhallisesti



12. Kulmasoutu

- Veto lähtee suorilta käsiltä
- Vedä hartiat taakse ja purista lavat yhteen
- Kyynärpäät kulkevat läheltä kylkiä
- Vedä itsesi ylös voimalla, palauta rauhallisesti alas

13. Palomiespunnerrus hypäten

- Ota hartioiden levyinen myötäote tangosta
- Ponnista jaloilla maasta ja vedä yläkropalla samalla voimakkaasti ylös
- Tangon päällä työnnä itsesi oikonojaan suoristamalla kätet



14. Etukyykky ja ylöstyöntö

- Ota hieman lantiota leveämpi tukeva haara-asento
- Työnnä lantio taakse ja avaa polvet, laskeudu kyykkyy
- Hyvä ryhti yläselässä
- Pidä selkä ja lantio suorassa
- Nouse voimalla ylös ja saata työntö suorille käsille
- Palauta rauhallisesti rinnalle



15. Pystypunnerrus

- Ota tukeva hartioden levyinen asento
- Työnnä ylärinnalta voimalla suorille käsille
- Pidä keskivartalo tiukkana
- Kyynärpäät etuviistossa
- Palauta hitaasti ylärinnalle