



# KUNTOPIIRI KOTIIN

## OHJEET KOTIKUNTOPIIRIN TEKEMISEEN:

1. Alla on kuntopiiriharjoituksia kuukauden ajaksi. Viikoilla yksi ja kaksi toteutetaan ensimmäinen osio, jossa on kahdeksan liikettä. Viikoilla kolme ja neljä siirrytään seuraaviin liikkeisiin, joita on myös kahdeksan.
2. Yksi harjoitus kestää 30 minuuttia.
3. Tutustu huolellisesti liikkeisiin videoiden muodossa ennen kuin aloitat harjoituksen. Pääset videoihin kuvaa klikkaamalla. Videoilla sinua ohjeistetaan, kuinka liikkeet tehdään oikeaoppisesti. 
4. Liikkeet tehdään putkeen niin, että työstöaika on 20 sekuntia. Liikkeiden välissä pidetään 40 sekunnin huili, jonka jälkeen siirrytään seuraavaan liikkeeseen.
5. Liikkeet toistetaan kolme kertaa ja yhden kierroksen (kahdeksan liikettä) jälkeen pidetään noin kahden minuutin huili.
5. Jos haluat lisää haastetta, voit ottaa lisäpainoja mukaan liikkeisiin. Lisäksi voit esimerkiksi pidentää työaikaa 30 sekuntiin ja lyhentää palautumisaikaa 30 sekuntiin.
6. Viimeisellä sivulla on treenipassi, jonka voit tulostaa, ja jonne voit kirjata toteutuneiden harjoitusten määrän. Kuntopiirin voi toteuttaa viikoittain yhdestä neljään kertaa omasta kuntotasosta riippuen. Tee seuraava harjoitus aina kun tunnet olevasi palautunut edellisestä.
7. Haasta myös kaveri tai perheenjäsen mukaan etänä! :)

**TSEMPPIÄ TREENEIHIN!**



# VIIKOT 1-2

## Kyykky + pallon heilautus eteen

1



Polven linjaus (2. varvas, polvi & lantio), keskivartalon hallinta (selkä ei notkistu/pyöristy) ja painopiste kantapäällä tai keskellä jalkaa.

## Hyvää huomenta pallon kanssa

2



Liike tulee lantiosta. Alaselän tulisi pysyä samassa asennossa kuten seistessäkin.

## Leveässä haara asennossa istuminen

3



Istu taakse ja sivulle. 2 varvas, polvi ja lantio ovat samassa linjassa liikkeen lopussa.

## Lantion nosto 2 jalalla

4



Jännitä keskivartaloa ja nosta lantio ylös.

## Jalkojen liikuttaminen 360 astetta

5



Pidä keskivartalo hallinnassa ja huomioi erityisesti ettei alaselän notko kasva. Keskivartalo pysyy liikkumattomana koko liikkeen ajan.

## Askelkyykky eteen / taakse

6



Pidä painopiste ponnistusvaiheessa koko jalkaterällä.

## Kylkipito polvi maassa ja lantion liikutus

7



Aseta kyynärpää olkapään alle. Pidä keskivartalo tiukkana liikkeen aikana.

## Varpaille nousu kahdella jalalla

8



Ota kevyesti tukea seinästä ja nouse varpaille. Huomioi että liike menee isovarpaan yli eikä karkaa ulkoterälle varpaiden nousun aikana.



# VIIKOT 3-4

## Kyykky + pallon hyllylle nosto

1



Polven linjaus (2 varvas, polvi, lantio), keskivartalon hallinta (selkä ei notkistu/ pyöristy), painopiste keskellä jalkaa.

## Draken yhdellä jalalla

2



Liike tulee lantiosta. Alaselän tulisi pysyä samassa asennossa kuten seistessäkin.

## Bulgarialainen kyykky

3



Polven linjaus (2 varvas, polvi, lantio), keskivartalon hallinta (selkä ei notkistu / pyöristy), painopiste kantapäällä tai keskellä jalkaa.

## Käden ojennus punnerrusasennossa

4



Pidä keskivartalo hallinnassa ja huomioi erityisesti ettei alaselän notko kasva. Keskivartalo pysyy liikkumattomana koko liikkeen ajan.

## Askelkyykky eteen taakse + kierto

5



Pidä painopiste ponnistusvaiheessa koko jalkaterällä

## Lantion nosto 1 jalalla

6



Pidä keskivartalo hallinnassa ja huomioi erityisesti ettei alaselän notko kasva. Keskivartalo pysyy liikkumattomana koko liikkeen ajan.

## Staattinen kylkipito

7



Aseta kyynärpää olkapään alle. Pidä keskivartalo tiukkana liikkeen aikana.

## Varpaille nousu 1 jalalla

8



Ota kevyesti tukea seinästä ja nouse varpaille. Huomioi että liike menee isovarpaan yli eikä karkaa ulkoterälle varpaiden nousun aikana



# KOTITREENIPASSI

Merkitse tähän toteuttamasi harjoitukset

## VIIKKO 1

--	--	--	--

## VIIKKO 2

--	--	--	--

## VIIKKO 3

--	--	--	--

## VIIKKO 4

--	--	--	--