

Kotitreeneit hyvällä sykkeellä!

Keventäjän CD:n musiikki innostaa kotitreeneihin silloin kuin Sinulle sopii. ”Hyvällä sykkeellä”- kunto- ohjelma kehittää peruskuntoa, lihaskuntoa, tasapainoa ja liikkuvuutta. Tavoitteena on hengästyä ja hikoilla, niin että silti pystyt puhumaan puuskuttamatta. Sykemittarista voit seurata harjoitusvaikutusta ja energiankulutustasi. Keventäjän liikuntalaskuriin voit merkata voimistelu tai kuntopiiri- kohtaan 45 minuutin suorituksen. Jos hikoilet ja hengästyit, merkkää liikuntalaskuriin reipas harjoitus. Jos taas teet rauhallisesti ja pidät taukoja, etkä hengästy, harjoitus on Sinun kuntotasollesi kevyt.

Kesto: 45 min.

Välineet: hyppynaru, keppi tai harjanvarsi, kaksi puolen litran tai puolentoista litran virvoitusjuomapulloa, jumppakuminauha, juomapullo, matto tai pyyhe alustaksi, liukumaton alusta.

Liikkeitä: kussakin kappaleessa teema/lihasryhmät ja 2-4 erilaista liikettä, joita tehdään ensin 16 kertaa, sitten toistetaan 8 kertaa, ja tarvittaessa vielä uudestaan (riippuu siitä, millaisessa tahdissa teet liikkeet.)

Ohjeet: Tilaa tarvitset pari metriä ja tarkista, että seisot liukumattoman alustan päällä. Voit jumptata kerralla 45 minuutin ohjelman tai tehdä osan siitä vaikkapa kävelylenkin päätteeksi. Jumppaa 1-3 kertaa viikossa riippuen muun liikuntaohjelmasi lajeista ja tehosta.

Ohjelma etenee CD:llä olevien kappaleiden mukaisesti. Alussa verrytellään kappaleen verran, sen jälkeen seuraa sykkeen nosto-osuus. Lihaskunto-osuudessa aloitetaan isoista jalkojen lihasryhmistä ja sen jälkeen käydään läpi kehon kaikki suuret lihasryhmät. Lihaskuntoliikkeitä varten varaa keppi tai harjanvarsi, kaksi vedellä täytettyä virvoitusjuomapulloa ja jumppakuminauha. Lopuksi venytellään kahden kappaleen verran.

1. NELJÄ RUUSUA: TAHDON / VERRYTTELY

a) Soutuliike

Seiso lantion levyisessä haara-asennossa ja kuvittele soutavasi. Joustajaloista ja laske kädet polvien eteen, vedä sieltä kädet nyrkissä rinnan korkeudelle ja laske takaisin alas.



b) Palloliike

Kuvittele piirtäväsi käsilläsi isoa palloa vartalon edessä. Kädet hieman koukussa nosta kädet ylös ja avaa sivuille auki ja pidä vatsa tiukkana.

c) Kurkotus kyljille

Seiso lantion levyisessä haara-asennossa; toinen käsi lanteilla ja ojenna käsi ylös suoraksi, samalla kun kallistat hieman kyljestä. Kurkota ylöspäin.



2. FIREVISIONS: STARS / LÄMMITTELY

a) Kanta-askellus

Jousta reisistä ja astu toinen kanta alas eteen. Ota peukalostasi kiinni ja vedä kädet lähelle leukaa samalla kun kantapää on edessä. Vaihda jalkaa vuorotellen musiikin temmossa.



b) Polven nosto

Nosta polvi kohti rintaa ja vedä vastakkaisen käden kyynärpää kiinni polvea. Vaihda jalkaa.



c) Heiluri käsille

Tee painonsiirtoja puolelta toiselle ja anna käsien heilua rennosti vartalon sivulta sivulle.

3. IRINA: POKKA / SYKE NOUSEE – hyppynaru tai rappuset

a) Nyrkkeily

Vie toinen jalka taakse ja päkiä maahan, varpaat eteenpäin molemmissa jaloissa. Nosta kädet nyrkissä rinnan eteen ja iske toinen nyrkki suoraksi eteen vuorotellen. Jos haluat lisätehoa, jousta jaloista ja/tai hypähtele samalla paikalla.



b) Hyppynarulla hyppiminen tai paikallaan joustot

Hypi hyppynarulla paikallaan tai tee joustohyppyjä. Voit myös nousta ylös- alas portaita, polkea kuntopyörää tai kävellä paikallaan niin että tunnet hengästyväsi.

4. PENTTI HIETANEN: SINCE YOU´VE BEEN GONE / JALAT JA RYHTI KUNTOON – lisäpainoina virvoitusjuomat

a) Askelkyykky

Ota virvoitusjuomapullot roikkumaan molempiin käsiin. Puolen litran pullot vedellä täytettynä käyvät alussa, mutta tehoa saat 1 ½ litran pulloista. Astu pitkä askel eteenpäin, että näet edelleen varpaat, eikä polvi suuntaa niiden yli eteen. Jousta paino takajalalle ja vaihda jalkaa. Pidä ryhdikäs asento ja suuntaa katse pitkälle eteen.



b) Punnerrus

Seiso lantion levyisessä haara-asennossa ja jousta reidet hieman koukkuun. Työnnä pullot ylös suorille käsille ja pidä vatsa tiukkana.

c) Sivutaivutus

Pidä lantio paikallaan ja kallista vartalo suoraan sivulle. Anna pullon roikkua rennosti lähellä vartaloa.



5. HANNA MARSH: BROKEN FLOWER / TASAPAINOILU

a) Askelkolmio

Seiso kädet lanteilla. Jousta tukijalka hieman koukkuun. Kosketa toisen jalan varpailla ensin eteen, sitten sivulle ja lopuksi taakse eli piirrä ”kolmio” vartalon sivulle. Vaihda jalkaa.



b) Jalan nostot

Pidä tukijalka koukussa ja lantio tiukkana. Nosta toista jalkaa sivulle 8 kertaa ja vaihda jalkaa.

c) Jalka eteen-taakse

Ota katseelle tukipiste vastapäisestä seinästä. Nosta jalka eteen lantion korkeudelle ja vie jalka sitten taakse. Kokeile, saatto tehtyä vaaka-liikkeen.



6. THE GIANT LEEP: MESSING WITH MY MIND / KEPPIILIKKEET – välineenä keppi

a) Kyykky

Seiso lantion levyisessä asennossa ja pidä keskivartalo tiukkana. Vie keppi harteille ja ota katseelle tukipiste vastapäisestä seinästä. Laskeudu kyykkyyyn, niin että koko jalkapohjat pysyvät maassa ja nouse ylös. Työnnä pakarointia enemmän taaksepäin kuin suuntaat vartalon painoa eteenpäin polville.



b) Kepin kierto

Aseta keppi poikittain vartalon eteen. Ojenna keppi takaviistoon ja tunne kierto liike keskivartalossa. Pidä polvet ja lantio paikallaan.

c) Kepin veto

Aseta keppi poikittain vartalon eteen. Laskeudu alas kyykkyyyn, niin että keppi on polvien edessä. Vedä keppi läheltä vartaloa rinnan korkeudelle ja laskeudu takaisin alas.



7. MY FIRST BAND: BROKEN DAY / SELKÄ KUNTOON – välineenä kuminauha

a) Kulmasoutu

Aseta kuminauha jalkapohjien alle ja kieritä nauha kämmenien ympärille. Jousta reidet koukkuun ja vedä kyynärpäät läheltä vartaloa ylöspäin. Tunne rutistus lapaluiden lähentäjissä.



b) Yläselän vetreytys

Jännitä kuminauha tiukaksi suorille käsille pään päälle. Jousta kuminauha tiukkana pään taakse ja takaisin ylös. Vedä napaa kohti selkärankaa.

8. TECHNICOLOUR: FIREFLIES / PAKARAT JA RINNAT PIUKOIKSI

a) Jalan ja käden nosto konttausasennossa

Asetu konttausasentoon maton päälle. Piukenna vatsa ja nosta vastakkainen käsi ja jalka ilmaan. Pidä hetki ja vaihda jalkaa ja kättä.



b) Punnerrus

Asetu päinmakuulle ja koukista polvista jalat ilmaan. Pidä polvet maton päällä. Jännitä pakarot tiukaksi ja aseta kämmenet lattialle olkapäiden sivuille. Nosta vartalo tiukkana ylös ojentamalla kädet suoriksi.

c) Pakaran rutistus

Asetu kyynärnojaan ja nosta toinen jalka suoraksi taakse. Tee samalla jalalla 8 kertaa ja vaihda sitten jalkaa.



9. SUURLÄHETILÄÄT : TUNTEMATTOMALLA TIELLÄ / PAKAROIDEN JA VATSAN RUTISTUS

a) Lantion nosto

Asetu selinmakuulle ja vedä jalat koukkuun. Nosta lantio ylös ja jännitä vartalo tiukaksi. Pidä hetki ja laske alas.



b) Vatsarutistus

Asetu selinmakuulle ja vie jalat koukkuun. Vie kämmenet ylöspäin otsan päälle. Nosta hartiat irti maasta ja tunne jännitys vatsassa sekä kaulan etupuolen ryhtilihaksissa. Hengitä liikkeen tahdissa - ylöspäin noustessa ulos ja alhaalla sisään.

10. SIIRI NORDIN: SANO VAIN / VATSALIHAKSET KUNTOON

a) Vinot vatsalihakset

Asetu selinmakuulle ja vedä jalat koukkuun. Vie kämmenet pään taakse. Nojaa toinen kyynänpää lattiaan ja nouse viistosti ylöspäin, niin että voit kurkottaa toisella kädellä vartalon yli ristiin polven ulkosyrjälle.



b) Lantion rutistus

Selinmakuulla nosta jalat kohti kattoa. Pidä kädet lattialla vartalon sivuilla. Nosta pakarointa hieman irti lattiasta ja tunne rutistus vatsalihaksissa ja lantion pohjassa.

11. KALLE AHOLA: JOKI / VENYTTELY

a) Vartalon kierto

Ota selinmakuulla rento asento. Vedä toinen polvi koukkuun vatsan päälle ja kallista se ristiin vartalon yli lattialle. Avaa saman puolen käsi auki sivulle ja tunne venytys rintalihaksessa, olkapään edessä, kyljessä, selässä ja pakaroissa. Hengitä rauhallisesti.



b) Selän pyöristys

Nouse istumaan selkä pyöreänä ja koukista toinen jalka. Ota kiinni toisen reiden takaa ja nojaa taaksepäin leuka rinnassa. Tunne venytys lapaluiden takana.

c) Tuumailu

Istu haara-asennossa ja koukista toinen jalka vartalon eteen. Nojaa kyynärpää reiteen ja anna vartalon painua kohti suorana olevaa jalkaa. Tunne venytys reiden takaosassa, pakarassa ja alaselässä.



12. SLOWHILL: SUPER BLUE / VENYTTELY

a) Reiden ja lonkan koukistajien venytys

Nojaa kyynänpää lattiaan. Koukista jalka ja vedä kantapää kiinni pakaraan. Voit ottaa kiinni sukasta tai housun lahkeesta, jos nilkasta kiinni pitäminen tuntuu tiukalta.



b) Pakaran venytys

Istu jalat koukussa ja koukista nilkka toisen polven päälle. Ojenna käsillä ylävartalo hyvään ryhtiin ja tunne venytys pakarassa.

c) Rintalihas venyy

Istu jalat koukussa. Nojaa toinen käsi hieman koukussa vartalon taakse. Paina leuka kohti kainaloa ja tunne venytys rinnassa sekä olkapään edessä. Vaihda toiselle puolelle.



d) Hartiat alas

Istu risti-istuntaan. Vie kädet selän taakse ja ota kädellä toisen käden ranteesta kiinni. Kallista pää ranteesta pitävän käden puolen olkapäälle ja tunne venytys hartiaissa ja kaulan sivulla.

Onnittele itseäsi! Nyt on mukava olo ja keho voi hyvin.