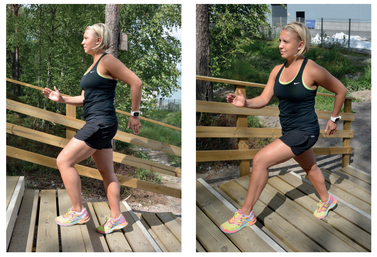
TREENAA PORTAISSA!

Muista lämmitellä riittävästi ennen varsinaista treeniä!

REIPAS KÄVELY

Kävele reippaasti hyvässä ryhdissä portaat ylös ja alas. Pidä kädet koukussa vartalon vierellä ja jännitä keskivartalo vetämällä napaa kohti selkärankaa. Pidä pää suorana, niska selkärangan jatkeena. Rullaa jokainen askel kantapää edellä niin, että viimeisenä irtoavat varpaat.



Haasta: Kokeile astua joka toiselle rappuselle.

SPURTTI

Ota vauhdikkaita spurtteja ylöspäin ja hölkkää/kävele alaspäin. Muista pitää suorituksen aikana hyvä juoksuasento ja keskivartalo tiukkana! Ravistele jalkoja kävellessäsi takaisin alas.

1. Juokse niin, että astut vuorojaloin jokaiselle portaalle
2. Juokse niin, että astut vuorojaloin joka toiselle portaalle

TASAHYPPY

Hyppää jokaiselle/ joka toiselle portaalle tasajalkaa ylöspäin ja hölkkää/kävele alas. On tärkeää, että hyppy lähtee pienen kyykyn kautta räjähtävästi portaalta toiselle. Tämä on erityisesti pakara-, reisi- ja pohjelihaksien räjähtävyyttä kehittävä liike. Tee alastulo pehmeästi kyykyn kautta kahdelle jalalle. Käytä hypyssä apuna käsiä.

PORTAIDEN HYPPIMINEN YHDELLÄ JALALLA

Seiso lähtöasennossa yhdellä jalalla ja pidä keskivartalo tiukkana. Hypi porras kerrallaan yhdellä jalalla. Käytä apuna käsiä sekä ilmassa olevaa vapaata jalkaa.

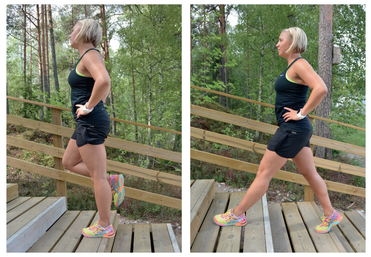
Katso, että hyppyjalan polvi linjautuu varpaiden kanssa samaan suuntaan. Tee harjoitus molemmilla jaloilla.

TÄHTIHYPPY

Ponnista tasajalkaa seuraavalle portaalle niin korkealle kuin pystyt ja avaa kädet ja jalat ilmassa X-asentoon. Laskeudu alas pehmeästi polvia joustaen.

ASKELKYYKKY

Seiso ryhdikkäästi ja aseta kädet vyötäröille. Astu toisella jalalla seuraavalle portaalle ja koukista jalkoja 90 asteen kulmaan niin, että etummaisen polvi ei mene varvaslinjan yli. Pidä keskivartalo koko liikkeen ajan jännitettynä. Ponnista itsesi ylös tuoden takajalan etujalan viereen. Astu nyt toisella jalalla askelkyykkyyn.



Voit kokeilla astua myös joka toiselle portaalle.

SIVUTTAIN KÄVELY

Kävele portaat kylki edellä ylös. Linjaa polvet varpaiden kanssa samaan suuntaan. Astu etujalalla yhden portaan yli ja ponnista toisella terävästi toisen viereen tai astuen ristiin. Muista tehdä harjoitus molemmilla puolilla.

LUISTELULOIKAT

Ponnista sivusuunnassa jalalta toiselle. Laskeudu jalalle hallitusti pienen kyykyn kautta. Vapaa jalka voi olla koukussa tai suorana tukijalan takana. Käytä hypyissä apuna käsiä ja muista pitää keskivartalo jännitettynä.

ANKKAKÄVELY

Kävele portaat ylös kyykkyasennossa aivan kuten ankka. Pidä keskivartalo tiukkana ja selkä suorana koko suorituksen ajan. Kädet voivat olla pään takana tai lantiolla.

LANKKUKÄVELY

Asetu tukevaan lankkuasentoon keskivartalo tiukkana, pää selkärangan jatkeena. Liiku asennossa sivuttain muutama porras ylös ja alas. Voit myös pysyä pelkässä lankkuasennossa.

PUNNERRUS

Asetu tukevaan lankkuasentoon, pää vartalon jatkeena. Ota käsillä hieman hartioita leveämpi asento. Taita kyynärpäitä sivuille ja vie rintaa kohti rappusia ja punnerra itsesi takaisin ylös. Muista jännittää keskivartalo koko punnerruksen ajan!

DIPPI

Istu portaan reunalla ja nosta peppu ilmaan käsien ja jalkojen varaan. Tiputa peppu melkein maahan asti koukistaen kyynärpäitä suoraan taaksepäin. Tehokas liike ojentajille.