

# Tehokas kotijumppa

Voit käyttää painona käsipainoja, kahvakuulaa, vedellä täytettyjä pulloja... käytä mielikuvitusta!

Lämmittelyliikkeet: tee liikkeitä 2 kierrosta ennen kuin siirryt treeniliikkeisiin.

Nyrkkeily vastakkaiselle puolelle

x 10 puolelleen

Käännä rintamasuunta kokonaan iskun suuntaan



Hiihtoliike

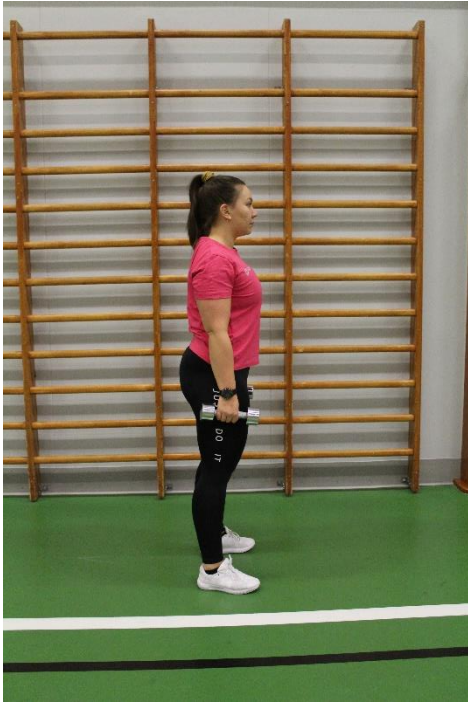
x 20

Ojenna selkä ja vie kädet pitkälle taakse

Tuo kädet rentoina alas ja koukista samalla polvia



Treeniliikkeet: Tee liikkeitä 1-3 kierrosta. Pidä kierrosten välillä muutaman minuutin tauko.



### Kyykky

x 10

Painot molemmissa käsissä  
vartalon vierellä

Lantionlevyinen asento

Polvet ja varpaat samaan  
suuntaan

Paino tasaisesti  
jalkapohjilla

Selkä suorana ja katse  
eteenpäin



Voit tehdä kyykyn myös ilman painoja tai penkkiä  
hyödyntäen.

Muista kyykätä oman liikkuvuuden mukaan!

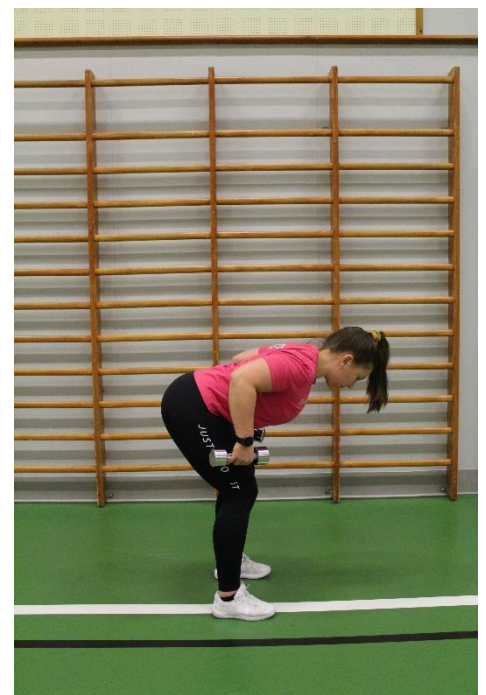
### Kulmasoutu

x 10



Selkä suorana

Vedä lapaluut yhteen







## Sumokyykky ja pystysoutu

x 10

Kyykyssä leveä asento, polvet ja varpaat samaan suuntaan, selkä suorana

Pystysoudussa nosta kädet kyynärpäiden johdolla hartialinjaan

## Suorin jaloin maastaveto

x 10

Selkä ja jalat suorana, polvet pehmeinä

Vie painot reisiä pitkin niin alas, kun selkä pysyy suorana

Suorista lantio ylhäällä ja purista pakarat yhteen



## Punnerrus seinää vasten

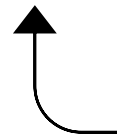
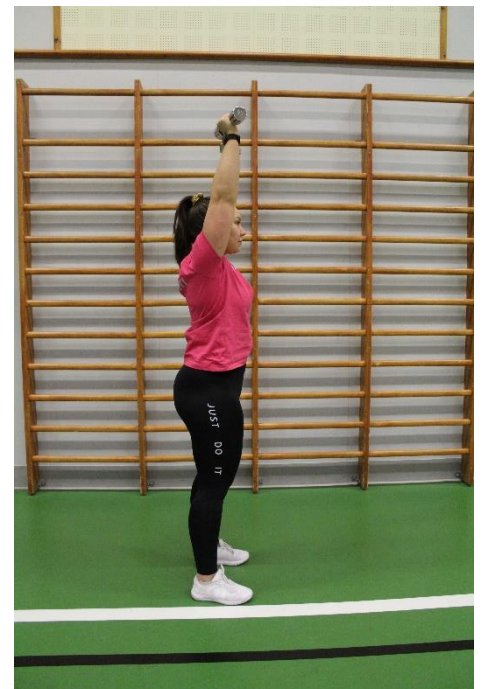
x 10

Leveä ote

Kyynärpäät alaviistoon

Keskivartalo tiukkana



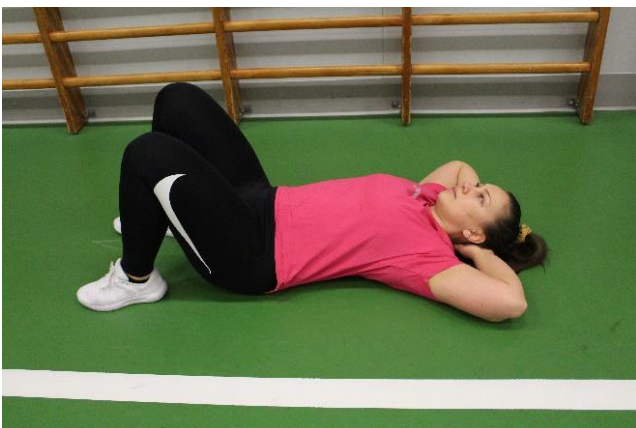


Hauiskäntö ja  
pystypunnerrus x 10

Hauiskäännössä kyynärpäät  
kyljissä kiinni

Pystypunnerruksessa kädet  
mahdollisimman suoriksi ja työntö  
suoraan ylöspäin

Voit tehdä myös yhden käden  
kerrallaan



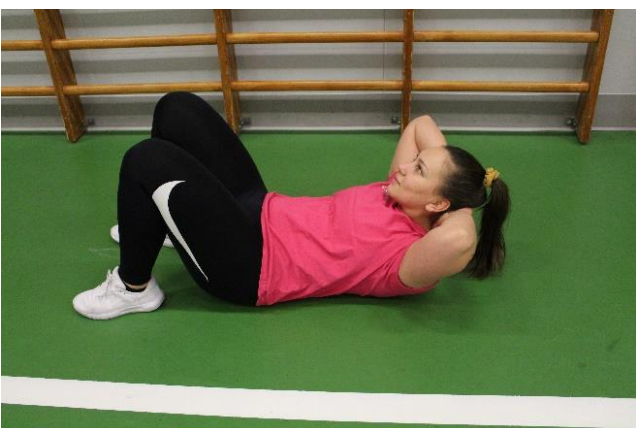
Vatsarutistus

x 10

Kädet niskassa pään tukena

Katse yläviistoon

Yläselkä irtoaa lattiasta



Loppuun  
venyttely!

(kts erillinen ohje)