

HIIT –treeni koko vartalo

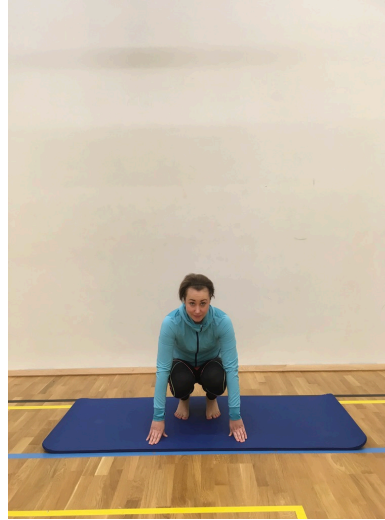
KESTO 15-25min

HIIT -treeni

- **KUVAUS:** HIIT = High Intensity Interval Training eli korkean intensiteetin harjoitus, jossa lyhyessä ajassa tehdään tehokas ja korkeasykkeinen treeni. Etu lyhyt harjoitus. Muista kuitenkin tehdä liikkeet huolellisesti oikealla suoritustekniikalla, sillä väsyneenä vammariski voi kasvaa.
- **KENELLE:** Tämä harjoitus sopii, mikäli olet toimintakuntoinen, mutta et syystä tai toisesta halua / pysty osallistumaan muun ryhmän toimintaan
- **MITEN:** Tee seuraavat liikkeet niin, että työskentelet tehokkaasti 30s / liike ja pidät jokaisen liikkeen välissä 30s tauon → Tee kaksi tai kolme kierrosta
- **TARVIKKEET:** puhelin (ohjeet), sekuntikello (ajanotto), voimistelumatto ja oma keho

1. JÄNNE- HYPPY

30s



Lähtö kyykystä niin, että sormet koskettavat maata, jonka jälkeen lähdetään ojentamaan vartaloa ja hypätään ilmaan kurottaen käsillä ylös.

2. ETUNOJA- PUNNERRUS

30s



Aloita kämmenet maassa olkapäiden alla, vartalo suorana ja jalat päkiät tai polvet maassa. Pidä katse käsien välissä ja niska suorana. Koukista sitten käsiä niin, että rinta lähestyy lattiaa ja kyynärpäät taipuvat takaviistoon ja ojenna takaisin alkuasentoon.

3. VUORIKII- PEILIÄ

30s



Lähtö etunojapunnerruksen yläasennosta ja siitä vuoro polvi nousee kohti rintaa eli jalat juoksevat vuorotahtiin.

4. VARTALON- KIERTO

30s



Asetu istumaan ja koukista polvet. Nojaa sitten vartaloa taaksepäin, niin että vatsalihakset jännittyvät ja lähde kiertämään kyynärpäätä maata kohti vuoro puolille.

5. BURPEE

30s



Aloita kyykystä, josta hypähdät punnerrusasentoon ja teet yhden etunojapunnerruksen. Punnerruksen jälkeen jalat hypähtävät käsien väliin ja tehdään jännehyppy, jonka jälkeen lasketaan kädet jälleen maahan ja jalat hyppäävät suoriksi ja tehdään uusi punnerrus.

6. VASTAKKAI- SEN JALAN JA KÄDEN OJEN- NUS

30s



Asetu konttausasentoon ja lähde ojentamaan vastakkaista kättä ja jalkaa suoraksi, keskity siihen, että vartalo pysyy hallittuna.

7. KYKKY 30s



Aloita lantion levyisestä haara-asennosta seisoen jalkaterät joko eteen tai aavistuksen ulospäin. Pidä painopiste koko jalkapohjalla ja kyykisty ikään kuin istuisit penkille. Kyykisty noin 90 asteeseen saakka. Pidä polvet jalkaterien suuntaisesti. Nouse sitten ylös samaa liikerataa ja lopussa jännitä pakarat.