Kotitreeni - kehonpaino

**Etunojapunnerrus ojentajille / 3 sarjaa**

* Kädet hartioiden leveydelle / rinnan tasolle
* Ala-asennossa kyynärpäät kyljissä kiinni
* Kyynärvarret suorassa koko liikkeen ajan
* Tee toisto niin alas että olkavarsi on samassa linjassa kyljen kanssa

**(Joka toisella kerralla etunojapunnerrus sillä erolla että ala-asennossa kyynärpäät ovat n. 15-20cm irti kyljistä)**

**Etunojapunnerrus ylärinnalle / 2 sarjaa**

* Jalat sohvan tai tuolin tms. päälle
* Kädet hieman hartioita leveämmälle / ylärinnan tasolle
* Ala-asennossa kyynärpäät irti kyljistä (n. 15-20cm)
* Kyynärvarret suorassa koko liikkeen ajan
* Tee toisto niin alas että olkavarsi on samassa linjassa kyljen kanssa

**(Joka toisella kerralla kädet sohvaa tai tuoleja tms. vasten / painotus alarinnalle / kädet rinnan tai alarinnan tasolle)**

**Kapea kyykky seinää vasten / 3 sarjaa**

* Kantapäät 1-2cm toisistaan / etuvarpaat 10cm toisistaan
* Selkä seinässä kiinni koko liikkeen ajan / alaselässä luonnollinen kaari
* Työnnä polvia kevyesti ulospäin
* Laske itsesi niin alas että reisi on 45 asteen kulmassa lattiaa kohden

**(Laita esim. käsipyyhe selän ja seinän väliin)**

**(Joka toisella kerralla kyykky leveällä jalka-asennolla / jalkaterät ulospäin / painotus takareisille)**

**Askelkyykky / 2 sarjaa**

* Ota sen mittainen askel kuin itsellesi on hyväntuntuinen
* Vuoro jaloin / paikallaan

**Leuanveto vastaotteella / 3 sarjaa**

* Ota sen mittainen ote että kyynärpäät menevät yläasennossa kylkien viereen kiinni

**( Joka toisella kerralla myötäotteella ja kädet hieman leveämmälle)**

**Selän nosto maaten / 2 sarjaa**

* Asetu vatsalleen maaten / kädet korvien taakse
* Nosta kyynärpäät ylös ja rutista lavat yhteen / pidä koko ajan

**Jalkojen nosto istuen / 3 sarjaa**

* Istu lattialle / laita kädet ristiin rinnalle / nojaa taaksepäin ja suorista jalat ja nosta irti lattiasta
* Lähde tuomaan jalkoja koukkuun ja samalla yläkroppaa hieman vastaan

**(Joka toisella kerralla kiertoliike maaten / makaa selällä ja laita kädet korvien taakse ja jalat suoraksi mutta irti lattiasta ja nosta myös yläselkä irti lattiasta / tuo jalat vuorotellen koukkuun ja vastakkaisella kyynärpäällä kurota koukussa olevaan polveen)**

***Valinnainen ekstra liike / punnerrus käsinseisonnassa / 2 sarjaa***

* *Mene käsinseisontaan kasvot poispäin seinästä / jalat tuettuna seinää vasten / kroppa mahdollisimman suorana*
* *Kädet hieman hartioita leveämmälle*
* *Lähde punnertamaan / kyynärpäät ulospäin / ala-asennossa päälaki koskettaa lattiaa*
* *Joka toinen kerta*

**Joka sarjan kesto 60-30 sekuntia. Sarjatauot 60-90 sekuntia. Jos voimatasot ei vielä riitä tekemään yhtä soittoa sarjaa, niin voit tehdä myös restpausena. Tee ensin putkeen niin monta kuin tulee ja sen jälkeen 2-10 sekuntia huilia toistojen välissä. Tee harjoitteet esim. Ma-Ke-Pe tai joka toinen päivä treeni / joka toinen lepo.**

**Pidä joka liikettä tehdessä vatsa/keskivartalo tiukkana. Muista hengittää.**