

CELINA K KOTITREENIT

- LIIKU VIIKOSSA 15 TUNTIA
- LIIKU MONIPUOLISESTI ULKONA JOKA PÄIVÄ
- TEE TÄMÄ KOTITREENI KOKONAISUUDESSAAN KOLMESTI VIIKOSSA
- TEE KOTITREENIN LÄMMITTELYT JA VENYTTELYT VIELÄ 1-2 KERTAA VIIKON AIKANA

10-15 MIN HENGÄSTYTTÄVÄÄ TEKEMISTÄ

- JUOKSU ULKONA
- NARUHYPYT
- PYÖRÄILY
- ULKONA ERILAISET LIIKKUVAT VOIMISTELUHYPPELYT JA HYPYT

LIHAKSET VAHVOIKSI

- SELINMAKUULLA
 - KUPPIASENNOSSA UINTI 20 SEKUNTIA
 - PUOLI LINKKARIT 20 KERTAA
 - ISTUMAANNOUSU JA KIERTO 20 KERTAA
 - JALKOJEN VIENTI SIVULLE KOUKUSSA 20 KERTAA
- VATSAMAKUULLA
 - KÄSIEN NOSTO LATTIASTA 20 KERTAA
 - KAARIASENNOSSA SAKSAUS 20 SEKUNTIA
 - ISOT TAAKSETAIVUTUKSET 20 KERTAA
 - TAAKSETAIVUTUKSESSA KÄDET SUORANA JALKOJEN NOSTO 20 KERTAA
- KYLJELLÄ
 - JALKOJEN NOSTO 20 KERTAA
 - KYLKITAIVUTUS 20 KERTAA
 - KYLKITAIVUTUKSESSA UINTI 10 SEKUNTIA
 - TOINEN KYLKI MYÖS
- SELINMAKUULLA JALAT KOUKUSSA, PEPPU IRTI LATTIASTA
 - JALKOJEN AVAUS SALMIAKKIIN 10 KERTAA
 - TOINEN JALKA KOHTI KATTOA PEPPU KÄY HIPAISEMASSA LATTIAA 10 KERTAA
 - TOINEN JALKA
 - JALKOJEN VIENTI SUORAKSI JA TAKAISIN KOUKKUUN 10 KERTAA
- MUITA LIIKKEITÄ
 - PUNNERRUKSIA 20 KERTAA KÄDET AUKI
 - PUNNERRUKSIA 10 KERTAA KYYNERPÄÄT KYLJISSÄ
 - LANKUSSA NILKKOJEN OJENNUS HUOLELLA 30 KERTAA
 - KISSA-ASENNOSSA JALAN SUORITUS TAAKSE TUONTI PASSEE-ASENTOON 10 KERTAA
 - POLVISEISONNASSA KYLKITAIVUTUKSET (KÄDET YLÖS SUORANA) 20 KERTAA
 - SELKÄ SEINÄÄ VASTEN PIINAPENKKI 30 SEKUNTIA JA SEN AIKANA KÄSIEN SUORITUS SIVULTA SEINÄÄ VASTEN KORVIEN VIEREEN LEUKA YLHÄÄLLÄ

LÄMPPÄ LIIKKUVUUS SELKÄ

- OTA JOKIN HIEMAN PAINAVA ESINE KÄTEEN (ESIM VESIPULLO) JA PYÖRITÄ KÄTTÄ 10 KERTAA MOLEMPIIN SUUNTIIN
- TEE LAVAT HYPPYNARULLA 20 KERTAA
- VATSAMAKUULLA
 - KIERROT RISTIIN 10 KERTAA
 - NOUSU HYLKEESEEN 10 KERTAA
 - KURKOTUS LINNUNPESUUN 10 KERTAA
 - LATTIA-AALTO 10 KERTAA
 - POLVILLA SYVÄ TAAKSETAIVUTUS 10 KERTAA
 - RINTASEISONTA VAUHDILLA 5 KERTAA JA VATSAMAKUULTA 5 KERTAA
- SEISTEN
 - SUKELLUS 10 KERTAA
 - PYÖRISTYS – NOTKISTUS 10 KERTAA
 - AALTO 10 KERTAA
- SILLAT
 - SILLASSA KYYNERPÄILLE JA TAKAISIN SUORILLE KÄSILLE 5 KERTAA
 - JOUSTOT KYYNERSILLASSA 10 KERTAA
 - HARJOITTELE SILTAKAATOA YMPÄRI ETEEN JA TAAKSE MOLEMMILLA JALOILLA
- VATSAMAKUULLA
 - JALAN NOSTO PÄÄN YLÄPUOLELLE (TAVOITE SPAGA MUOTO)
 - RISTI KÄÄNTÖ HARJOITUS 5 KERTAA PER JALKA (VATSA LATTIASSA)

LÄMPPÄ LIIKKUVUUS JALAT

- LONKANKOUKISTAJA + TAKAREIDET
 - LOKO-TAKAREISI VAIHDOT POLVI ILMASSA 20 KERTAA
 - TEE 5 KERTAA: LOKO LASKIEN 4, VENYTÄ TAKAREITTÄ LASKIEN 4 (KÄDET SUORANA KORVISSA)
 - TAKAREISIVENYTYKSESSÄ VARTALON AALTO 5 KERTAA JA SEN JÄLKEEN NILKAN FLEX VENYTYS LASKIEN 10
 - LOKO ASENNOSSA TAKAPOLVEN SUORITUS 10 KERTAA (KÄDET SIVULLA)
 - VENYTÄ LOKOSSA ETUREITTÄ LASKIEN 10
 - SELINMAKUULLA VEDÄ JALKAA KOHTI NENÄÄ 5 KERTAA JA VENYTÄ LASKIEN 10 (MUISTA AUKIKIERTO)
 - HEITÄ JALKA 10 KERTAA JA VENYTÄ LASKIEN 10
 - TEE TOINEN JALKA
 - NOUSE PYSTÄRIASENTOON JA HEITÄ JALKAA KOHTI KATTOA 10 KERTAA
 - TOINEN JALKA
- SPAGAATTI ETEEN
 - POLVIASENNOSTA TAKA JALAN OJENNUS JA LIU'UTUS SPAGAATTIIN 5 KERTAA
 - SPAGAATISSA JALKOJEN SUPER SUORITUS 10 KERTAA
 - PIDÄ JALAT SUPER SUORINA JA PYSY VARTALON KIERROSSA LASKIEN 10
 - TOINEN JALKA
 - TEE SPAGAATTIKÄÄNNÖT HAARAISTUNNAN KAUTTA 10 KERTAA

- TEE SPAGAATTI KIERÄHDYS PITÄEN KIINNI JALAT 10 KERTAA MOLEMMAT JALAT
- SIVARI JA KIERROT
 - SALMIAKKI ISTUEN JA PAINA KÄSILLÄ JALKOJA LATTIAAN LASKIEN 10
 - TEE SAMA ILMAN KÄSIÄ JA YRITÄ SAADA PEPPU JÄNNITETTYÄ 10 LASKIEN
 - KYYNERNOJASSA LONKKIEN KIERTO 10 KERTAA
 - KYYNERNOJASSA TOINEN JALKA KOUKUSSA SIVULLA JALKA TEKEE SUORANA ISOA YMPYRÄÄ 5 KERTAA PER SUUNTA (VAIN JALKA LIIKKUU, PEPPU PAIKALLAAN)
 - TOINEN JALKA
 - JALKOJEN AVAUS SIVARIIN SELINMAKUULTA 10 KERTA
 - SIVARISSA JALKOJEN AUKIKIERTO 10 KERTAA
 - SELINMAKUULTA JALKOJEN VIENTI PÄÄN TAAKSE JA SIVARIN KAUTTA TAKAISIN YHTEEN 10 KERTAA
 - SALMIAKKI VATSALLAAN LASKIEN 10 (VATSA YLÖS , VARPAAT YLÖSPÄIN)
 - SIVARISSA AALTO 5 KERTAA
 - SIISTIT LÄPIMENOT 10 KERTAA (TAVOITE ILMAN KÄSIÄ)

JALKATERÄT JA NILKAT VAHVOIKSI

- SEISTEN SEINÄÄ VASTEN
 - 1.ASENNOSTA RELEVENOUSUT 20 KERTAA
 - RELEVEESSÄ POLVIEN PIENI KOUKISTUS (PLIE) 20 KERTAA
 - VUOROTELLEN VARPEIDEN PÄÄLLE RELEVEESSÄ 20 KERTAA
 - RELEVEESTÄ KANTAPÄÄT KÄY NOPEASTI LATTIASSA 20 KERTAA
 - RELEVEESSÄ KÄYNTI KYKKYSSÄ 10 KERTAA
 - PITO RELEVEESSÄ KÄDET IRTI TUESTA LASKIEN 10
- NILKKOJEN VENYTYS RAPUASENNOSSA 30 SEKUNTIA
- NILKKOJEN VASTAVENYTYS POLVILLA 30 SEKUNTIA

VOIMISTELULIIKKEIDEN HARJOITTELUA

- TASAPAINOT 10 HUOLELLISTA TOISTOA MOLEMMILLE JALOILLE LASKIEN 4
 - Y- VAAKA (HUOLELLINEN LÄHTÖ ASENTO, JALAT 1. ASENNOSSA, NOSTO TUKIJALKA JA SELKÄ SUORANA)
 - ETUTASAPAINO (MUISTA AUKIKIERTO MOLEMMISSA JALOISSA)
 - ARABESQUE (MUISTA AUKIKIERTO JA SUORAT POLVET)
 - IKKUNA SUORALLA JALALLA
- HARJOITTELE MYÖS ALKUUN TUEN KANSSA 5 KERTAA MOLEMMAT JALAT
 - RISTARIA (MUISTA KÄSI KORVAN TAAKSE JA JALKA MAHDOLLISIMMAN KORKEALLE)
 - KELLISTYSTÄ (MUISTA PITÄÄ PEPPU ALHAALLA)
- HARJOITTELE PRE KAURISTA
 - KOUKKU JALAN HARJOITTELU, TEKEMÄLLÄ JALAN NOPEITA VETOJA KOUKKUUN 10 KERTAA MOLEMMAT JALAT 2 KERTAA
 - LATTIALLA KAURIS ASENNOSSA TAKAJALAN SUORITUSTUS 10 KERTAA
 - PRE KAURIS 10 KERTAA MOLEMMAT JALAT
- MUISTELE OHJELMA MUSIIKILLA KAKSI KERTAA
- TEE PALJON KÄRRYNYPÖRIÄ, SILTOJA, KUPERKEIKKOJA, ERILAISIA HYPPYJÄ, OHJELMAN VARTALOLIIKKEITÄ, PIRUETTEJA

NOTKISTAVA LIIKKUVUUS

- YLÄSELÄN/HARTIOIDEN VENYTYS SOHVAN/TUOLIN REUNALTA POLVILLAAN 30 SEKUNTIA KAKSI KERTAA
- RINTALIHAKSEN VENYTYS SEINÄÄ VASTEN 30 SEKUNTIA MOLEMMAT PUOLET KAKSI KERTAA
- LOKO VENYTYS KOROKKEELTA (VATSA HALLITTUNA) 2 MIN
- TAKAREIDEN KOROKKEELTA TAI SELINMAKUULLA 2 MIN (MUISTA AUKIKIERTO)
- SPAGAATTI YLI 2 MIN
- HAARAISTUNNASSA YLI VENYTYS 1,5 MIN PER JALKA
- SIVARISSA YLI VENYTYS 1 MIN PER JALKA
- SPAGAATTI SEINÄÄ VASTEN 1 MIN PER JALKA

MUISTA HARJOITELLA AINA HUOLELLISESTI JA PITÄÄ SELKÄ SUORANA JA JALAT AUKIKIERROSSA OJENNUTTUINA! TSEMPPIÄ KOTIHARJOITTELUUN <3

Nimi:		Olen tehnyt:						
Kotitreenin:								
Venyttelyt:								
Liikun yli 15 h/viikossa:								