

## Telinevoimistelun kotitreeni 1 (TASO 1)

Teema: käsilläseisonta

(vaihtoehtotreeniksi sopii hyvin viimeosta löytyvä video)

### Lämmittely:

- Lantion pyöritykset 5+5
  - Seisten kylkitaivutukset 5+5
  - Rintarangan pyöritys+avaus (lavat yhteen) 10
  - Mittarimato eteen+taakse 5
  - Selällä lantion nosto 10
  - Rannenostot 10+10+10 eri suuntiin
- Tee kaikki läpi 2x

### Voima:

Kyykkyy-n-ylös hyppy- linkkari- punnerrus 1-5-1 pyramidina  
(ensin kaikkia 1 kpl, sitten 2kpl, sitten 3kpl... ja alanpäin sama)

### Käsilläseisonta harjoitukset:

- Mahallaan maassa hartianostot 15 kädet edessä+ 15 kädet sivuilla (otsa maahan, napa rankaan, pakarat tiukaksi, varpaat maassa)
- maha seinää vasten kässäripito yhteensä 60s (kerralla tai pienissä pätkissä)
- L kässäri, kuten treenattu jalat palikalla. (pöytä, sohva tai seinä sopii hyvin)
  - molemmat jalat korokkeella 15s. X2
  - 1. Jalka korokkeella 15s+15s X2
- Kässärissä selkä seinää vasten, hartiapumppaukset 5x3(hartiat korviin ja pois)
- Kässärissä painon siirrot kädeltä toiselle (voit myös kokeilla irroittaa toista kättä maasta)

### Venyttely:

Silta 3x 10s.

Haarassa eteentaivutus 1min.

Spagaatit joka suuntaan 1min.

Hartiat 1.min ( kämmenet esim. Pöydän reunalle ja paina kainaloita alas, pää rentona)

Iloa treeneihin ☺

t. Heini