

Telinevoimistelun kotitreeni (TASO 2)

Teema: käsilläseisonta

Lämmittely:

Rannepyörittelyt, rannenostot, kämmenselältä nyrkkiin puristukset, kaikkia 15x

Keinunnat vatsa, selkä, kyljet 20

Selältä rullaus hyppy ylös 15

Jalanheitot seisten: ota seinästä tukea, heilauta jalkaa vauhdilla eteen 10x sitten perään nosta ilman vauhtia 10x lopuksi ylhäällä pito 10sekuntia. Eteen, Sivulle ja taakse molemmilla jaloilla

Kuppipito 30sekuntia (kuten lankku, mutta kädet niin pitkälle kuin pääset, eli kainalot mahdollisimman lähelle maata)

Kaaripito 30s, mahallaan maaten jalat ja kädet ilmaan.

Mahallaan **hartianostot** 20 edessä, 20 sivuilla

Käsilläseisonta:

Maha seinälle pito 2x 30sekuntia

Selkä seinälle pito 2x 30sekuntia

Ilman seinää pito yhteensä n.1minuutti (voit tehdä lähellä seinää, jotta se on turvanasi)

Päällä seisonta: (voit tehdä seinää tai sohvaa tm. Vasten)

Aseta kädet ja pää **kolmioksi**, niin että pää on etukärki ja kädet alakärkiä

-tunne paino tasaisesti käsillä ja päällä, mielummin aluksi himpun enemmän käsillä

-nosta aluksi rauhallisesti lantio ylös niin, että varpaat pysyy maassa

-lähde nostamaan polvia kyynärpäiden päälle taas hitaasti yksi jalka kerrallaan

-tästä voit kokeilla ojentaa lantiota suuremmaksi niin että polvet irtoaa kyynärpäistä

-lopuksi ojenna jalat suoraksi

Toista n.10 päälläseisontaa

Käsilläseisonnasta päälläseisontaan laskeutuminen (HOX! Aluksi asetta lattialle pään alle monta tyynyä)

Tee käsilläseisonta seinää vasten

-lähde koukistamaan käsiä todella hitaasti

-kun pää koskettaa tyynyjä laskeudu pois käsilläseisonnasta

-toinen vaihtoehto on työntää käsillä takaisin käsilläseisontaan

-pyri vähentämään tyynyjä kun alat luottaa käsiisi

Toista n.10 kertaa

Loppuun siltavenytys 5x niin kauan kuin pystyt olemaan, muista jännittää pakaroit ja ojentaa kainalolinjaa, eli työntää painoa jaloilta käsille.

- jos silta onnistuu hyvin tee sillassa jalannosto yhdellä jalalla 5+5x
venytä myös hartiat ja yläselkä

Mukavaa treeniä ☺

t. Heini