

Tehotreeniä lomallakin:

TRX

Treenaaminen onnistuu nyt niin puusta roikkuen kuin tolpan tai ovenkarminkin varassa, ja TRX-valjailla voit pitää kuntoa yllä sekä vatsan litteänä kaikkialla aurinkolomista työmatkoihin. Seuraavat kahdeksan harjoitusta vahvistavat, notkistavat ja kiinteyttävät koko kehoa, ja treeni on helppo sovittaa omaan tasoon. Otsa onkin pian hiessä, sillä harjoitukset ovat takuuvarmasti kaikille tarpeeksi haastavia.

TREENIOHJELMA

VASTA-ALKAJA: Tee joka treeniä 30 s (pidä 20–30 sekunnin tauko toistosarjan jälkeen). Tee 2 sarjaa.

KOKENUT: Tee joka treeniä 1 min (pidä 20–30 sekunnin tauot toistosarjan jälkeen). Tee 3 sarjaa.

- Tulokset näkyvät kehossa nopeasti, kun koko ohjelma käydään läpi 3–4 kertaa viikossa.
- Treenijä voi helpottaa tai vaikeuttaa asettumalla lähelle tai kauas valjaiden kiinnityspisteestä.



TRX-treenijä voi tehdä missä vain. Tässä mallimme kuntoilee rannalla Thaimaassa.

8 HARJOITUKSELLA UNELMAKUNTOON

1. NOJASOUTU

TRX Suspension Trainer -valjaat voi ostaa esimerkiksi verkkokaupasta Innosport.mycashflow.fi 210 euron hintaan.



SÄÄDÄ TRX-VALJAAT NÄIN:

Kiristä valjaat keskiosan keltaisen merkinnän kohdalle. Käännä keho kohti valjaiden kiinnityspistettä.

A. Alkuasento: Seiso jalat lantion leveydellä ja tartu kahvoihin. Nojaa kehoa ojennettuna taaksepäin niin, että roikut valjaiden varassa. Jännitä vatsalihakset tiukaksi ja pidä molemmat kädet suoriksi ojennettuina.

B. Liike: Puhalla keuhkot tyhjiksi samalla kun viet kyynärpäitä sivuille ja vedät itseäsi eteenpäin. Pidä kyynärpäät ja hartiat samassa linjassa ja keskity siihen, että selkälihakset tekevät töitä kehoa yläviistoon vetäessäsi. Huolehdi siitä, että valjaat pysyvät koko ajan kireinä.

2. ASKELKYKYKKY TASAPAINOILLEN

SÄÄDÄ TRX-VALJAAT NÄIN: Kiristä valjaat keskiosan keltaiseen merkintään. Käännä keho kohti kiinnityspistettä.

A. Alkuasento: Seiso yhdellä jalalla suorassa linjassa kiinnityspistettä kohti ja koukista toinen jalka eteesi. Jännitä vatsalihaksia ja venytä keho mahdollisimman pitkäksi. Tartu valjaiden kahvoihin.

B. Liike: Hengitä sisään ja taivuta tukijalka suoraan kulmaan niin, että viet toisen jalan kehon alle. Hengitä ulos, ojentaudu ja vie toinen polvi kohti vatsaa.



3. VUORISTOKIIPEILIÄ

SÄÄDÄ TRX-VALJAAT NÄIN:

Kiristä valjaat noin kymmenen sentin päähän alaosasta siten, että alin remmi ylettyy keskele pohjetta. Käänny pois päin kiinnityskohdasta.

A. Alkuasento:

Asetu ojennettujen käsien varaan kämmenet hartioiden alla. Jännitä vatsa tiukaksi, pujota jalkaterät remmeihin ja paina jalkoja alaspäin.

B. Liike:

Hengitä ulos ja vie polvea ensin sivulle ja sitten kohti hartiaa. Pidä toinen jalka suorana. Hengitä sisään ja ojenna jalka takaisin. Tee liikettä rauhallisesti vuorojaloin.



4. OJENTAJALIIKE



SÄÄDÄ TRX-VALJAAT NÄIN: Kiristä valjaat noin 20 senttiä keltaisen merkinnän alapuolelle. Käännä keho pois päin kiinnityskohdasta.

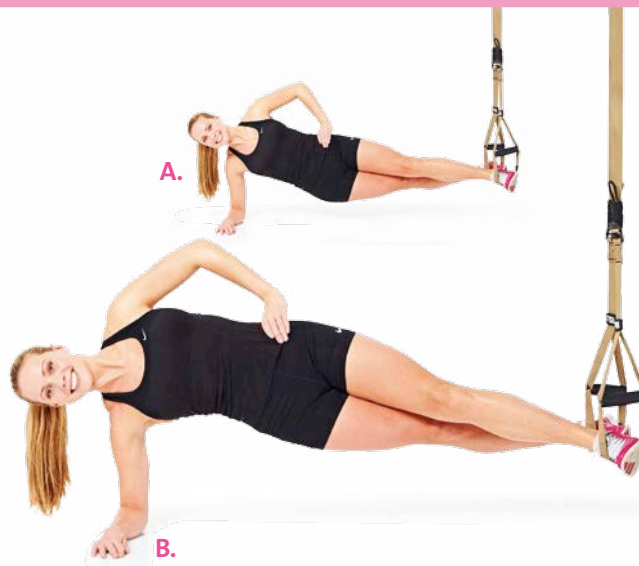
A. Alkuasento:

Seiso jalat lantion leveydellä ja nouse varpaiden varaan. Ojenna kädet eteen hartioiden tasalle ja pidä keho ojennettuna. Jännitä vatsalihaksia, laske hartiat alas ja pidä ranteet suoriksi ojennettuina.

B. Liike:

Hengitä sisään ja taivuta käsivarsia siten, että kämmenselät lähestyvät otsaa. Pidä kyynärpäät paikallaan eteen ojennettuna. Hengitä ulos ja ojenna käsivarret takaisin alkuasentoon. Tasapainoa voi kohentaa viemällä toisen jalan toisen eteen.

5. LANTIONOSTO



SÄÄDÄ TRX-VALJAAT NÄIN: Kiristä valjaat niin, että remmien alaosa roikkuu keskellä pohkeita. Käänny sivuttain kiinnityskohtaan nähden.

A. Alkuasento: Asetu kyljellesi ja tue yläkeho toisen kyynärvarren varaan. Pidä kyynärpäätä hartioiden alla. Sujauta jalkaterät valjaisiin. Pidä ylempää jalkaa hiukan toista edem-

pänä niin, että jalat ovat samassa linjassa. Voit tehdä harjoituksesta haastavamman viemällä ylempään käden lattiaan tai vyötärölle.

B. Liike: Hengitä ulos ja kohota lantio niin korkealla kuin kykenet. Paina samalla jalkateriä alas valjaisiin. Hengitä sisään ja laske lantiot alas, mutta älä päästä sitä lattiaan asti.

6. NOJAPUNNERRUS



SÄÄDÄ TRX-VALJAAT NÄIN: Kiristä valjaat noin 20 senttiä keskiosan keltaisen merkinnän alapuolelle. Käännä keho pois päin kiinnityspisteestä.

A. Alkuasento: Seiso jalat lantion leveydellä ja kohottaudu varpaiden varaan. Tartu kädensijoihin ja ojenna kädet suoriksi hartioiden eteen. Älä taivuta ranteita. Nojaa kehoa etuviistoon, pidä selkä suorana ja jännitä vatsalihakset tiukaksi.

B. Liike: Hengitä sisään ja taivuta kyynärpäitä siten, että yläkeho laskeutuu kohti lattiaa. Pidä kyynärpäät samassa linjassa hartioiden kanssa. Hengitä ulos ja ojenna kädet siten, ettet päästä lantiota huojumaan tai selkää notkistumaan. Pidä valjaiden remmit koko ajan irti käsivarsista.



Kuinka pysyn kunnossa lomamatkalla?

Kuinka sinä kuntoilet lomalla? Lataa Facebook-sivullemme facebook.com/kuntoplus itsestäsi valokuva treenaamassa lomalla tavallisesta poikkeavassa paikassa - rannalla, laiturilla tms.

7. TAKAREISINOSTO



SÄÄDÄ TRX-VALJAAT NÄIN: Jännitä valjaat siten, että remmien alaosa roikkuu pohkeiden keskikohdalla. Käännä keho kohti kiinnityskohtaa.

A. Alkuasento: Käy selinmaakuulle ja sujauta jalkaterät valjaisiin. Pidä nilkat rennosti ojennettuina. Paina jalkateriä alas mutta vältä polvien yliojentamista, ja jännitä koko ajan vatsalihaksia.

B. Liike: Puhalla keuhkot tyhjiksi ja nosta lantiota niin korkealle kuin jaksat. Pidä kehoa kohotettuna ja vedä kantapäitä kohti pakaroita. Ojenna keho suoraksi, ja toista sama liike kymmenen kertaa. Purista pakaroita yhteen mutta vältä niskan ja hartioiden jännittämistä.

8. KULMANOJA

SÄÄDÄ TRX-VALJAAT NÄIN: Kiristä valjaat noin kymmenen sentin päähän alaosasta siten, että alin remmi osuu pohkeiden keskiosaan. Käännä keho pois päin kiinnityskohdasta.

A. Alkuasento: Ojentaudu lankuasentoon suorien käsien varaan kämmenet hartioiden alla. Jännitä vatsalihaksia, sujauta jalkaterät valjaisiin ja paina niitä alaspäin.

B. Liike: Hengitä ulos ja kohota peppua niin, että keho taittuu kolmioksi. Hengitä sisään ja ojenna keho suoraksi. Älä päästä lantiota notkolle ja pidä hartiat alhaalla.

