

1. PÄIVÄ 1 - INFO

Treeni 1,

1. Liikkeen nimen perässä on kerrottu treenattava lihas
2. Tee kaikissa liikkeissä sarjat loppuun saakka
3. Oikeat sarjapainot ovat ne, jotka ovat isoimmat painot, joilla saat tehtyä liikkeen puhtaasti ja hyvän tuntuman treenattavaan lihakseen
5. Saat varmasti tuloksia, usko meihin
6. Älä edes mieti luovuttamista missään vaiheessa

Nettitreeni

2. PÄIVÄ 1 - DRAGONFLY (VATSALIAHAKSET)

- Lähtöasennossa paina selkä tiukasti alustaan ja pidä jalat suorana hieman lattiatason yläpuolella
- Lähde koukistamaan polvia kohti rintaa ja siitä edelleen varpaat suoraan kohti kattoa
- Vie jalat suorana niin korkealle, kuin mahdollista, yritä saada selkä irtoamaan alustasta
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 6, 12, 18, 24 (30 sek - 1 min tauko)



3. PÄIVÄ 1 - KYLKIRUTISTUS (VINOT VATSALIAHAKSET)

- Asetu lattialle kyljelleen ikään kuin ”kahden seinän väliin” kyynärvarren varaan
- Kohota jalat suorina ilmaan ja pidä vapaan kätet sormet kohti ohimoa
- Rutista polvet kohti vapaan käden kyynärpäätä
- Palaa hallitusti aloitusasentoon
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 15, 10, 5 (30 sek - 1 min tauko)



4. PÄIVÄ 1 - LINKKUBEITSI (VATSALIAHAKSET)

- Asetu lattialle selinmakuulle, tuo kätet pään yläpuolelle
- Nosta samanaikaisesti sekä ylävartalo, että jalat viemällä käsiä kohti varpaita
- Palauta hallitusti lähtöasentoon
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

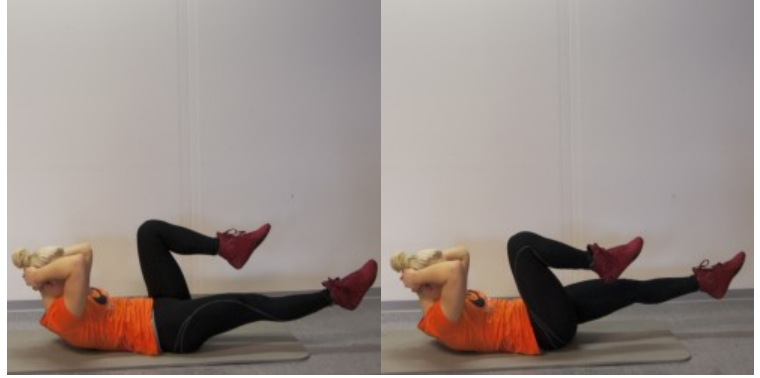
Sarjat: 20, 15, 10, 5 (30 sek - 1 min tauko)



5. PÄIVÄ 1 - POLKUPYÖRÄVATSAT VAIN JALOILLA (VATSALIHAKSET)

- Asetu selinmakuulle patjan päälle
- Pidä kädet kevyesti niskan takana tai korvilla
- Nosta jalat 90 asteen kulmaan ylös
- Lähde viemään vuorotellen toista jalkaa suoraksi
- Palauta jalka rauhallisesti takaisin 90 kulmaan
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 1 x 100 (pidä tauko aina tarvittaessa)



6. PÄIVÄ 2 - INFO

Treeni 2,

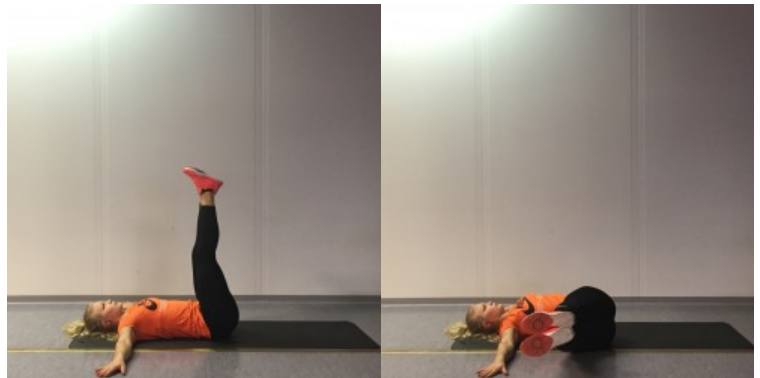
1. Liikkeen nimen perässä on kerrottu treenattava lihas
2. Tee kaikissa liikkeissä sarjat loppuun saakka
3. Oikeat sarjapainot ovat ne, jotka ovat isoimmat painot, joilla saat tehtyä liikkeen puhtaasti ja hyvän tuntuman treenattavaan lihakseen
5. Saat varmasti tuloksia, usko meihin
6. Älä edes mieti luovuttamista missään vaiheessa

Nettitreeni

7. PÄIVÄ 2 - VOIMAKYLJET (VINOT VATSALIHAKSET)

- Asetu selinmakuulle lattialle ja tuo kädet tukevasti sivuille
- Suorista jalat kohti kattoa
- Lähde viemään jalkoja sivulta sivulle pitäen kädet koko ajan kiinni lattiassa ja jalat suorana kiinni toisissaan
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

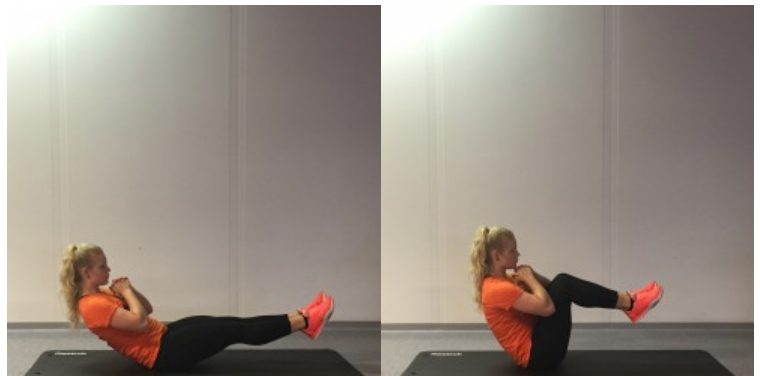
Sarjat: 2 x 20



8. PÄIVÄ 2 - VATSARUTISTUS ISTUEN (VATSALIHAKSET)

- Istu lattialle ja nojaa taaksepäin niin, että vatsalihakset jännittyvät
- Nosta jalat suorina irti lattiasta
- Rutista polvet kohti rintaa
- Palauta samanaikaisesti jalat suoriksi (pidä jalat kuitenkin irti lattiasta) ja nojaa taaksepäin
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

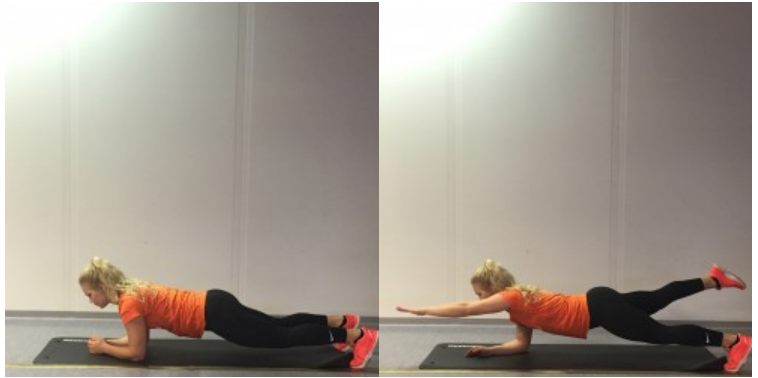
Sarjat: 6, 12, 18, 24 (30 sek - 1 min tauko)



9. PÄIVÄ 2 - SUPERMIES KYYNÄRPÄIDEN VARASSA (SYVÄT VATSALIHAKSET)

- Aseta jalat kauaksi toisistaan, jalkaterät hieman ulospäin käännettynä
- Kyykkää selkä suorana niin alas, kuin mahdollista
- Pidä kantapäät kiinni lattiassa koko liikkeen ajan
- Palatessasi kyykystä ylös, nosta toinen jalka sivulle mahdollisimman korkealle
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

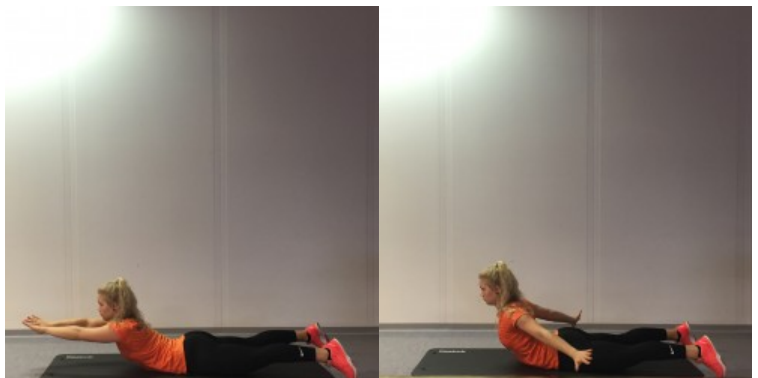
Sarjat: 6, 12, 16 (30 sek - 1 min tauko)



10. PÄIVÄ 2 - UINTILIIKE YLÄVARTALON NOSTOLLA (ALASELKÄ)

- Asetu maahan mahalleen, jalat lepäävät lattiassa
- Tee käsillä "sammakkouintiliikettä" nostoen joka vedolla ylävartaloa niin korkealle, kuin mahdollista
- Ylävartalo laskee hieman käsien ollessa edessä ja nousee käsien tullessa sivuille
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 20, 15, 10 (30 sek - 1 min tauko)



11. PÄIVÄ 3 - INFO

Treeni 3,

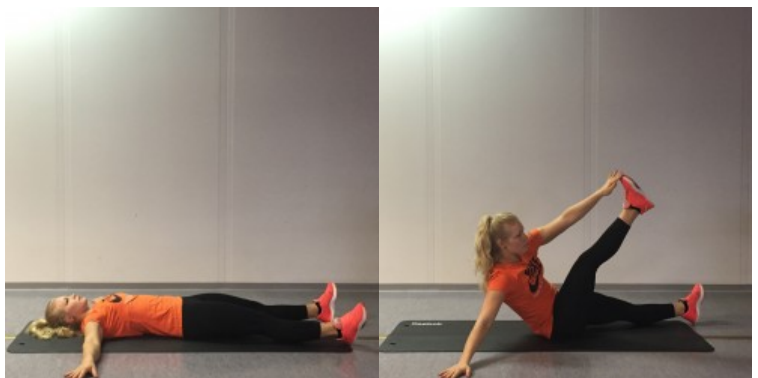
1. Liikkeen nimen perässä on kerrottu treenattava lihas
2. Tee kaikissa liikkeissä sarjat loppuun saakka
3. Oikeat sarjapainot ovat ne, jotka ovat isoimmat painot, joilla saat tehtyä liikkeen puhtaasti ja hyvän tuntuman treenattavaan lihakseen
5. Saat varmasti tuloksia, usko meihin
6. Älä edes mieti luovuttamista missään vaiheessa

Nettitreeni

12. PÄIVÄ 3 - PUOLIKAS LINKKUVEITSI (VINOT VATSALIHAKSET)

- Asetu lattialle selinmakuulle, tuo kädet sivuille
- Nosta ylävartaloa ja jalkaa kurottamalla vastakkaisella kädellä kohti vastakkaisen jalan varvasta
- Ota lattiasta tukea vapaalla kädellä
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 6, 12, 18, (30 sek - 1 min tauko)



13. PÄIVÄ 3 - VATSARUTISTUS ISTUEN (KÄSILLÄ AVUSTETTUNA) (VINOT VATSALIIHAKSET)

- Istu lattialle ja nojaa taaksepäin niin, että vatsalihakset jännittyvät, ota selän takaa tukea käsillä
- Nosta jalat suorina irti lattiasta
- Rutista polvet kohti rintaa
- Palauta samanaikaisesti jalat suoriksi (pidä jalat kuitenkin irti lattiasta) ja nojaa taaksepäin
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

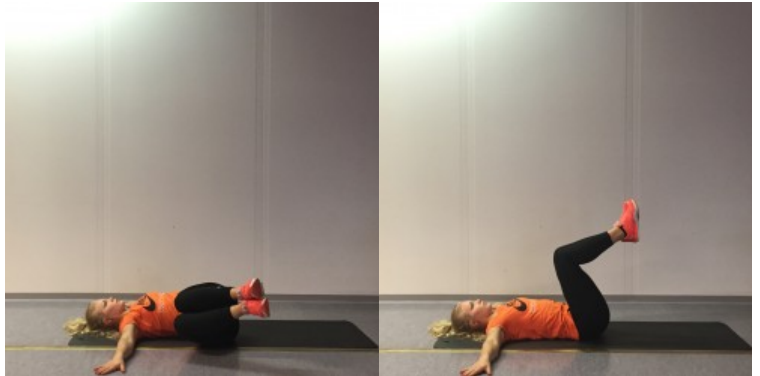
Sarjat: 1 x 100 (pidä tauko aina tarvittaessa)



14. PÄIVÄ 3 - VOIMAKYLJET KOUKKUJALOIN (VINOT VATSALIIHAKSET)

- Asetu selinmakuulle lattialle ja tuo kädet tukevasti sivuille
- Kohota jalat ilmaan 90° kulmaan, huolehdi, että alaselkä pysyy kiinni alustassa
- Lähde viemään jalkoja sivulta sivulle pitäen koko ajan kädet lattiassa ja polvet kiinni toisissaan
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 20, 15, 10, 5 (30 sek - 1 min tauko)



15. PÄIVÄ 3 - KUROTUS KOHTI JALKAA SELINMAKUULLA (VINOT VATSALIIHAKSET)

- Asetu lattialle selinmakuulle, jalat ovat koukussa ja jalkapohjat kiinni lattiassa
- Kurota saman puolen kädellä kohti saman puolen jalkaterää rutistamalla kylkilihaksia
- Palaa aloitusasentoon
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 1 x 100 (pidä tauko aina tarvittaessa)



16. PÄIVÄ 4 - INFO

Treeni 4,

1. Liikkeen nimen perässä on kerrottu treenattava lihas
2. Tee kaikissa liikkeissä sarjat loppuun saakka
3. Oikeat sarjapainot ovat ne, jotka ovat isoimmat painot, joilla saat tehtyä liikkeen puhtaasti ja hyvän tuntuman treenattavaan lihakseen
5. Saat varmasti tuloksia, usko meihin
6. Älä edes mieti luovuttamista missään vaiheessa

Nettitreeni

17. PÄIVÄ 4 - LANKUSTA SUORILLE KÄSILLE (SYVÄT VATSALIHAKSET)

- Asetu lattialle varpaiden ja kyynärvarsien varaan
- Pidä kroppa mahdollisimman suorana
- Älä päästä selkää notkolle
- Vedä napaa kohti selkärankaa
- Nouse lankusta suorille käsille, käsi kerrallaan
- Laskeudu rauhallisesti takaisin alas
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

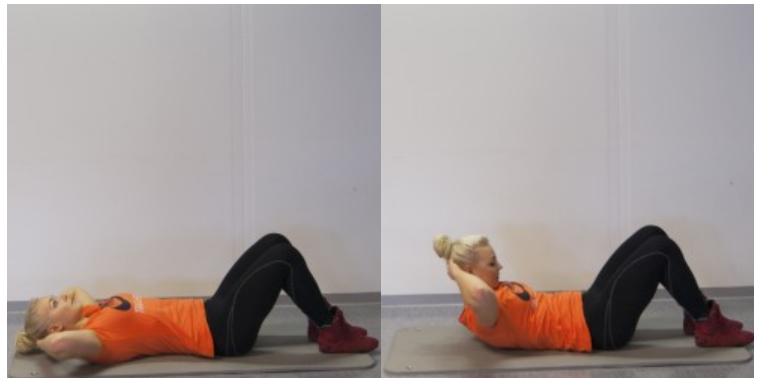
Sarjat: 2 x 20



18. PÄIVÄ 4 - VATSARUTISTUS (VATSALIHAKSET)

- Asetu selinmakuulle patjalle
- Pidä jalkoja 90 asteen kulmassa
- Kädet kevyesti niskan takana tai korvilla
- Nosta yläkroppa niin, että lavat irtoavat alustasta
- Laskeudu rauhallisesti takaisin alas (lasku 3 sek)
- Pidä ristiselkä kiinni maassa
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 20, 15, 10 (30 sek - 1 min tauko)



19. PÄIVÄ 4 - VATSARUTISTUS JALAT PENKILLÄ (VATSALIHAKSET)

- Asetu selinmakuulle patjalle
- Pidä jalat 90 asteen kulmassa penkillä
- Kädet kevyesti niskan takana tai korvilla
- Nosta yläkroppa niin, että lavat irtoavat alustasta
- Laskeudu rauhallisesti takaisin alas (lasku 3 sek)
- Pidä ristiselkä kiinni maassa
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

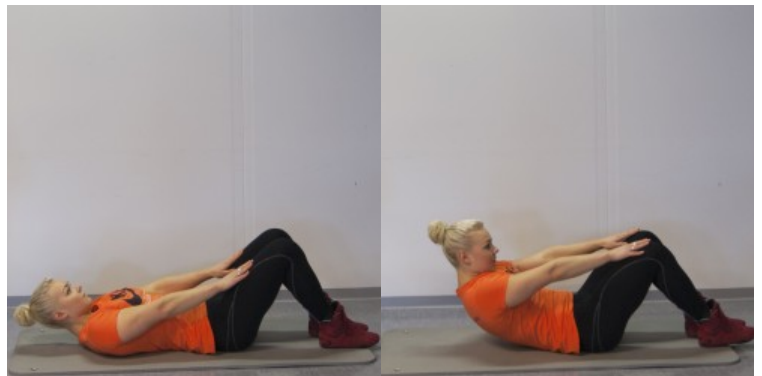
Sarjat: 6, 12, 18, 24 (30 sek - 1 min tauko)



20. PÄIVÄ 4 - VATSARUTISTUS KÄDET REISIÄ PITKIN (VATSALIHAKSET)

- Asetu selinmakuulle patjalle
- Pidä jalkoja 90 asteen kulmassa
- Tuo sormenpäät yli polvien
- Laskeudu rauhallisesti takaisin alas (lasku 3 sek)
- Pidä ristiselkä kiinni maassa
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 1 x 100 (pidä tauko aina tarvittaessa)



21. PÄIVÄ 5 - INFO

Treeni 5,

1. Liikkeen nimen perässä on kerrottu treenattava lihas
2. Tee kaikissa liikkeissä sarjat loppuun saakka
3. Oikeat sarjapainot ovat ne, jotka ovat isoimmat painot, joilla saat tehtyä liikkeen puhtaasti ja hyvän tuntuman treenattavaan lihakseen
5. Saat varmasti tuloksia, usko meihin
6. Älä edes mieti luovuttamista missään vaiheessa

Nettitreeni

22. PÄIVÄ 5 - JALKOJEN JA KÄSIEN NOSTO SELÄLLÄÄN (VATSALIHAKSET)

- Asetu selinmakuulle patjan päälle
- Pidä ristiselkä kiinni lattiassa
- Laske jalat ja kädet lähelle maata (lasku 3 sek)
- Tuo jalat ja kädet rauhallisesti takaisin ylös
- Pidä jalat ja kädet suorina koko liikkeen ajan
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 20, 15, 10, 5 (30 sek - 1 min tauko)



23. PÄIVÄ 5 - JALKOJEN NOSTO SIVUTTAIN (VINOT VATSALIHAKSET)

- Asetu kyljellesi patjan päälle
- Tuo käsi ja jalat yhteen ylhäällä
- Ota toisella kädelle tarvittaessa tukea maasta
- Laske rauhallisesti takaisin alas (lasku 3 sek)
- Älä päästä jalkoja maahan laskuvaiheessa
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 20, 15, 10 (30 sek - 1 min tauko)



24. PÄIVÄ 5 - KYLKIRUTISTUS (KYLKILIHAKSET, VINOT VATSALIHAKSET)

- Asetu selinmakuulle patjalle
- Pidä jalat 90 asteen kulmassa sivulla
- Kädet kevyesti niskan takana tai korvilla
- Nosta yläkroppa niin, että lavat irtoavat alustasta
- Laskeudu rauhallisesti takaisin alas (lasku 3 sek)
- Pidä liike jatkuvana ja ristiselkä kiinni maassa
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 20, 15 (30 sek - 1 min tauko)



25. PÄIVÄ 5 - LANKUSSA POLVI KYLKEEN (SYVÄT VATSALIAHAKSET)

- Asetu lattialle varpaiden ja kyynärvarsien varaan
- Pidä kroppa mahdollisimman suorana
- Älä päästä selkää notkolle
- Vedä napaa kohti selkärankaa
- Tuo vuoron perään jalkoja kylkien viereen
- Tee liike rauhallisesti molempiin suuntiin
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin

Sarjat: 6, 8, 12 (30 sek - 1 min tauko)



26. PÄIVÄ 6 - INFO

Treeni 6,

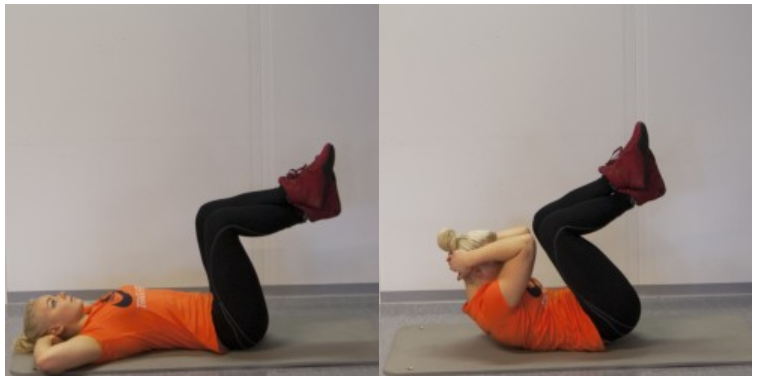
1. Liikkeen nimen perässä on kerrottu treenattava lihas
2. Tee kaikissa liikkeissä sarjat loppuun saakka
3. Oikeat sarjapainot ovat ne, jotka ovat isoimmat
4. Oikeat sarjapainot, joilla saat tehtyä liikkeen puhtaasti ja hyvän tuntuman treenattavaan lihakseen
5. Saat varmasti tuloksia, usko meihin
6. Älä edes mieti luovuttamista missään vaiheessa

Nettitreeni

27. PÄIVÄ 6 - VATSARUTISTUS JALAT ILMASSA (VATSALIAHAKSET)

- Asetu selinmakuulle patjalle
- Pidä jalat 90 asteen kulmassa ilmassa
- Kädet kevyesti niskan takana tai korvilla
- Nosta yläkroppa niin, että lavat irtoavat alustasta
- Laskeudu rauhallisesti takaisin alas (lasku 3 sek)
- Pidä ristiselkä kiinni maassa
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

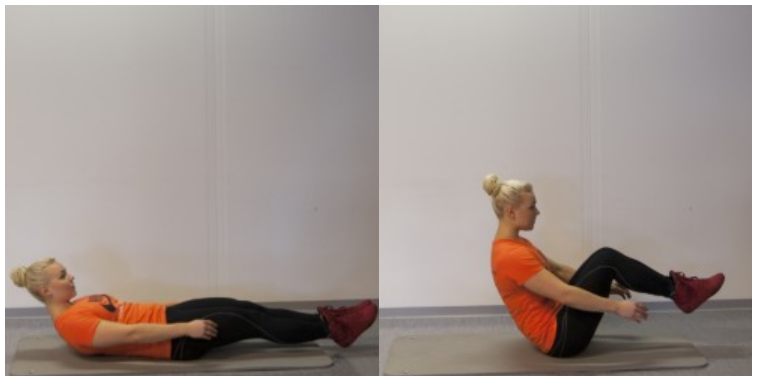
Sarjat: 6, 12, 18, 24 (30 sek - 1 min tauko)



28. PÄIVÄ 6 - VARTALON KOUKISTUS MAASSA (VATSALIAHAKSET)

- Asetu selinmakuulle patjalle
- Koukista polvet lähelle rintaa
- Ojenna vartalo takaisin suorakasi (ojennus 3 sek)
- Älä laske jalkoja maahan tai päätä lattiaan
- Tee liike rauhallisesti molempiin suuntiin
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 2 x niin monta kuin menee



29. PÄIVÄ 6 - JALKOJEN NOSTO SELÄLLÄÄN (ALAVATSALIAHKSET)

- Asetu selinmakuulle patjan päälle
- Pidä ristiselkä kiinni lattiassa
- Nosta jalat kohti kattoa
- Laske jalat lähelle maata (lasku 3 sek)
- Tuo jalat rauhallisesti takaisin ylös
- Pidä jalat suorina koko liikkeen ajan
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 6, 12, 16, 18 (30 sek - 1 min tauko)



30. PÄIVÄ 6 - LANKKU (VATSALIAHKSET)

- Asetu lattialle varpaiden ja kyynärvarsien varaan
- Pidä kroppa mahdollisimman suorana
- Älä päästä selkää notkolle
- Vedä napaa kohti selkäranka

Sarjat: 1 x 5 min (pidä tauko aina tarvittaessa)



31. PÄIVÄ 7 - INFO

Treeni 7,

1. Liikkeen nimen perässä on kerrottu treenattava lihas
2. Tee kaikissa liikkeissä sarjat loppuun saakka
3. Oikeat sarjapainot ovat ne, jotka ovat isoimmat painot, joilla saat tehtyä liikkeen puhtaasti ja hyvän tuntuman treenattavaan lihakseen
5. Saat varmasti tuloksia, usko meihin
6. Älä edes mieti luovuttamista missään vaiheessa

Nettitreeni

32. PÄIVÄ 7 - YLÄVARTALON NOSTO KÄDEN OJENNUKSELLA (ALASELKÄ)

- Asetu mahalleen makaamaan, jalat lepäävät lattiassa
- Nosta ylävartalo niin korkealle kuin mahdollista, pidä sormet kohti ohimoita
- Pidä ylävartalo kohotettuna ja työnnä toinen käsi suoraksi taakse lantion viereen, katse seuraa kättä
- Palauta takaisin keskelle, laske alas
- Toista molemmin puolin
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 6, 12, 18 (30 sek - 1 min tauko)



33. PÄIVÄ 7 - SAMMAKKORUTISTUS JALAT KOHOTETTUINA (VATSALIAHAKSET)

- Asetu lattialle selinmakuulle ja kohota jalat ilmaan
- Aseta jalkapohjat vastakkain niin, että jalkojen väliin muodostuu "salmiakkikuvio"
- Rutista vatsalihakset niin, että ylävartalo nousee kurottamalla käsiä jalkojen väliin
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 25, 20, 15, 10 (30 sek - 1 min tauko)



34. PÄIVÄ 7 - KYLKINOSTO (KYLKILIAHAKSET, VINOT VATSALIAHAKSET)

- Asetu kyljellesi patjan päälle kyynärvarsi tuettuna maahan
- Nosta lantio mahdollisimman ylös
- Laske rauhallisesti takaisin alas (lasku 3 sek)
- Älä päästä lantiota maahan saakka laskuvaiheessa
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 3 x 12



35. PÄIVÄ 7 - KYLKIRUTISTUS KÄSI JALKAAN (VINOT VATSALIAHAKSET, KYLKILIAHAKSET)

- Asetu kyljellesi patjan päälle
- Tuo käsi ja jalat yhteen ylhäällä
- Ota toisella kädelle tarvittaessa tukea maasta
- Laske rauhallisesti takaisin alas (lasku 3 sek)
- Älä päästä jalkoja maahan laskuvaiheessa
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 2 x niin monta kuin menee

