

1. PÄIVÄ 1 - INFO

Treeni 1,

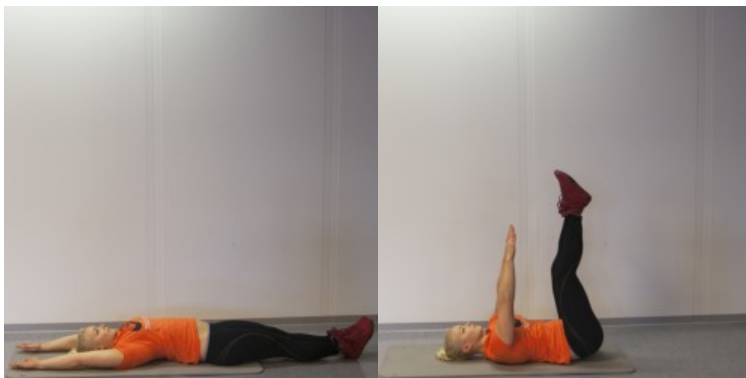
1. Liikkeen nimen perässä on kerrottu treenattava lihas
2. Tee kaikissa liikkeissä sarjat loppuun saakka
3. Oikeat sarjapainot ovat ne, jotka ovat isoimmat
4. Oikeat sarjapainot ovat ne, jotka ovat isoimmat
5. Saat varmasti tuloksia, usko meihin
6. Älä edes mieti luovuttamista missään vaiheessa

Nettitreeni

2. PÄIVÄ 1 - 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

Sarjat: 3 x 21 (7 alhaalta puoleen väliin + 7 puolesta välistä ylös + 7 kokonaista).



3. PÄIVÄ 1 - 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

Sarjat: 3 x 12



4. PÄIVÄ 1 - KYLKINOSTO (KYLKILIHAKSET, VINOT VATSALIHAKSET)

- Asetu kyljellesi patjan päälle kyynärvarsi tuettuna maahan
- Nosta lantio mahdollisimman ylös
- Laske rauhallisesti takaisin alas (lasku 3 sek)
- Älä päästä lantiota maahan saakka laskuvaiheessa

Sarjat: 3 x 10



5. PÄIVÄ 1 - VARTALONKIERTO ISTUEN (VINOT VATSALIAHKSET, KYLKILIAHKSET)

- Pidä jalkoja 90 asteen kulmassa
- Nojaa niin taakse kuin pystyt
- Vie painoa rauhallisesti puolelta toiselle
- Pyri tekemään mahdollisimman laajaa kiertoliikettä

Sarjat: 2 x 50



6. PÄIVÄ 2 - INFO

Treeni 2,

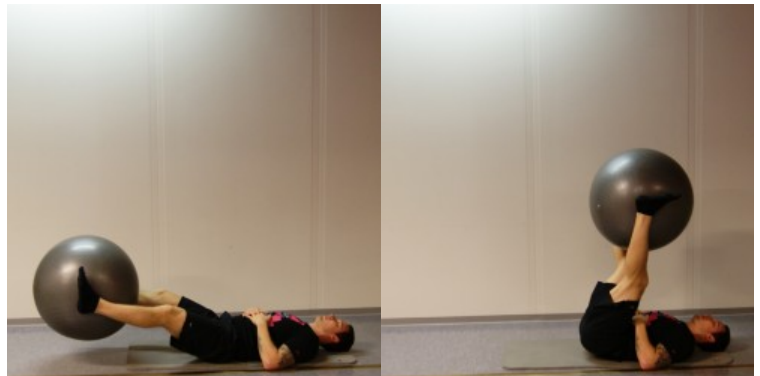
1. Liikkeen nimen perässä on kerrottu treenattava lihas
2. Tee kaikissa liikkeissä sarjat loppuun saakka
3. Oikeat sarjapainot ovat ne, jotka ovat isoimmat painot, joilla saat tehtyä liikkeen puhtaasti ja hyvän tuntuman treenattavaan lihakseen
5. Saat varmasti tuloksia, usko meihin
6. Älä edes mieti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

Nettitreeni

7. PÄIVÄ 2 - JALKOJEN NOSTO JUMPPAPALLO JALKOJEN VÄLISSÄ (ALAVATSALIAHKSET)

- Asetu selin makuulle patjan päälle
- Aseta jumppapallo jalkojen väliin
- Pidä ristiselkä kiinni lattiassa
- Laske jalat lähelle maata (lasku 3 sek)
- Älä päästä jalkoja lattiaan saakka
- Tuo jalat rauhallisesti takaisin ylös
- Pidä jalat suorina koko liikkeen ajan

Sarjat: 3 x 20



8. PÄIVÄ 2 - JALKOJEN NOSTO PÄINMAKUULLA JUMPPAPALLON PÄÄLLÄ (SELKÄLIAHKSET)

- Aseta jumppapallo lantion alle
- Ota käsillä tukea maasta
- Tuo jalat rauhallisesti mahdollisimman ylös
- Laske jalat rauhallisesti takaisin alas (lasku 3 sek)
- Purista ylhäällä pakarat voimakkaasti yhteen

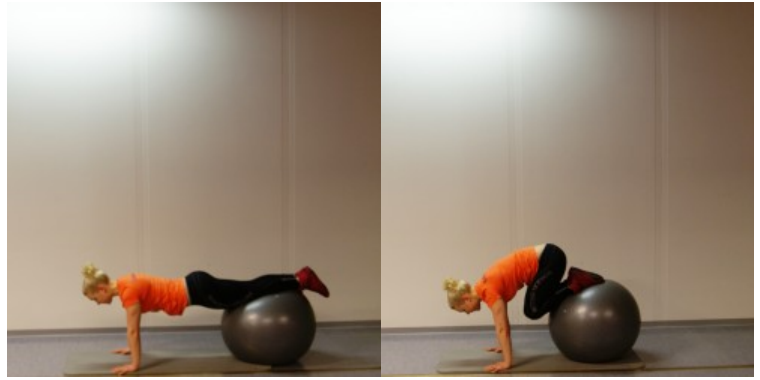
Sarjat: 4 x 10



9. PÄIVÄ 2 - KÄÄNTEINEN VATSARUTISTUS JUMPPAPALLOLLA (VATSALIHAKSET)

- Aseta jumppapallo säärien alle
- Ota käsillä tukea maasta
- Tuo polvet kiinni mahdollisimman lähelle rintaa
- Palauta liike rauhallisesti alkuasentoon

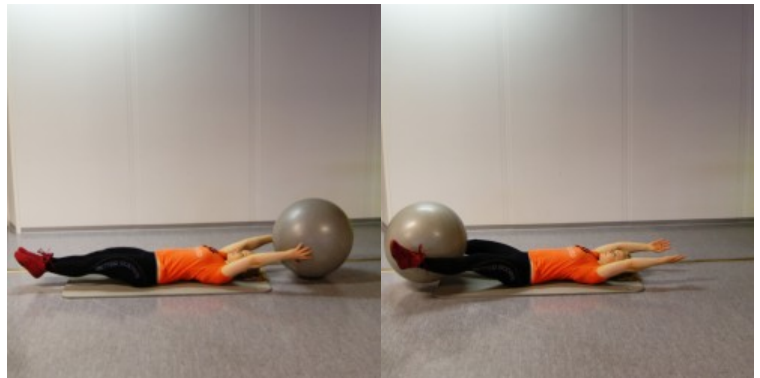
Sarjat: 3 x 15



10. PÄIVÄ 2 - PALLORALLI (VATSALIHAKSET)

- Asetu selinmakuulle ja ota pallo käsiin
- Pidä ristiselkä kiinni lattiassa
- Laske jalat ja kädet lähelle maata (lasku 3 sek)
- Älä päästä jalkoja ja käsiä lattiaan saakka
- Tuo jalat ja kädet rauhallisesti takaisin ylös
- Vaihda jumppapalloa keskellä käsistä jalkoihin
- Pidä jalat ja kädet suorina koko liikkeen ajan

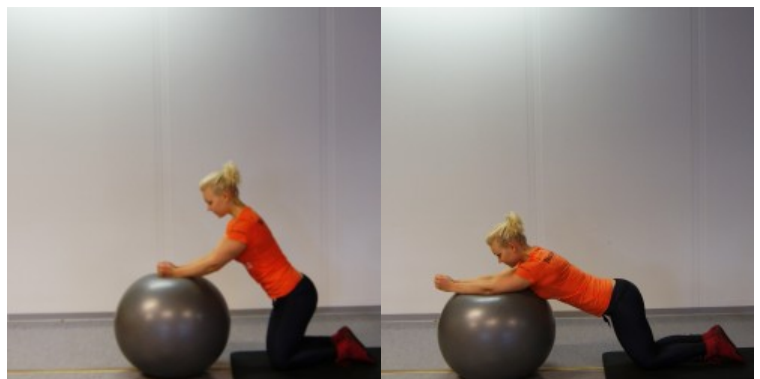
Sarjat: 1 x 100 (pidä tauko aina tarvittaessa)



11. PÄIVÄ 2 - VARTALON OJENNUS JUMPPAPALLOLLA (VATSALIHAKSET)

- Asetu polvilteen patjan päälle
- Nojaa kyynärvarsilla jumppapalloon
- Lähde viemään käsiä suoraksi eteenpäin
- Tuo kädet rauhallisesti takaisin
- Pidä keskivartalo tiukkana koko liikkeen ajan

Sarjat: 2 x 20



12. 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

13. PÄIVÄ 3 - 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

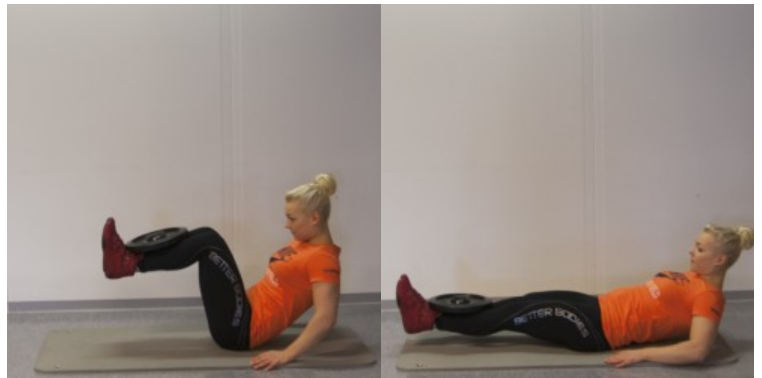
Sarjat: 2 x 50



14. PÄIVÄ 3 - JALKOJEN OJENNUS LISÄPAINOLLA (ALAVATSALIAHKSET, SUORAT VATSALIAHKSET)

- Aseta levypaino säärien päälle
- Pidä käsillä kevyesti tukea maasta
- Laske jalat lähelle maata (lasku 3 sek)
- Älä päästä jalkoja lattiaan saakka
- Tuo jalat rauhallisesti takaisin ylös

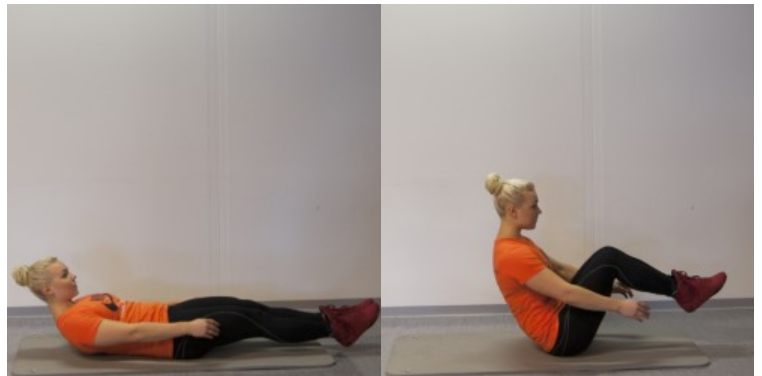
Sarjat: 3 x 15



15. PÄIVÄ 3 - VARTALON KOUKISTUS MAASSA (VATSALIAHKSET)

- 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

Sarjat: 3 x 12



16. PÄIVÄ 3 - LANKKU (VATSALIAHKSET)

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

Sarjat: 3 x niin kauan kuin pysyy

Aika viikolla: 1____, 2____, 3____, 4____, 5____, 6____



17. 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

18. PÄIVÄ 4 - KYLKIRUTISTUS KÄSI JALKAAN (VINOT VATSALIIHAKSET, KYLKILIIHAKSET)

- 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

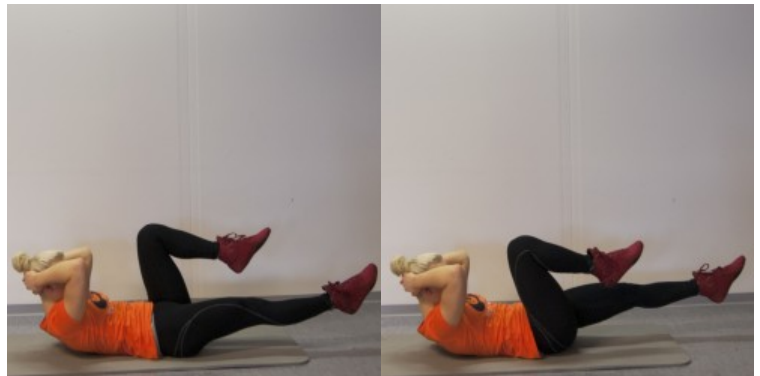
Sarjat: 3 x 15, per puoli



19. PÄIVÄ 4 - POLKUPYÖRÄVATSAT VAIN JALOILLA (VATSALIIHAKSET)

- 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

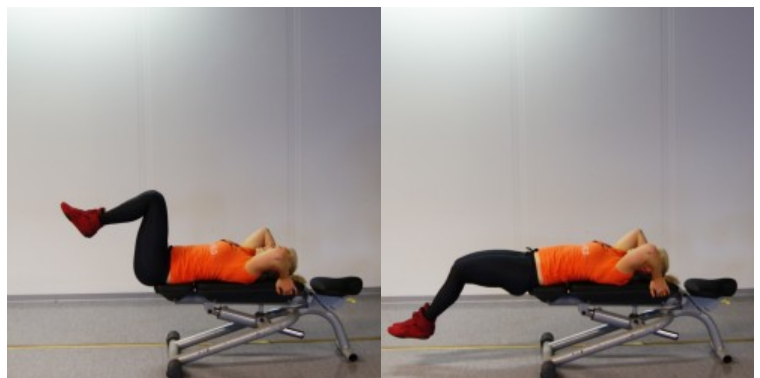
Sarjat: 1 x 100 (pidä tauko aina kun tarvii)



20. PÄIVÄ 4 - YMPYRÄ VATSAT PENKILLÄ (VATSALIIHAKSET)

- Käy penkin reunalle istumaan
- Pidä käsillä kevyesti tukea penkistä
- Tee jaloilla mahdollisimman laajaa ympyrää

Sarjat: 2 x 30



21. PÄIVÄ 4 - LANKUSTA JALAN NOSTO (VATSALIHAKSET, PAKARA)

- Asetu lattialle varpaiden ja kyynärvarsien varaan
- Pidä kroppa mahdollisimman suorana
- Älä päästä selkää notkolle
- Vedä napaa kohti selkärankaa
- Tuo vuorotellen toinen jalka mahdollisimman ylös ja palauta rauhallisesti alas

Sarjat: 3 x 15, per jalka

