

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 - 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 niin monta kuin menee

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

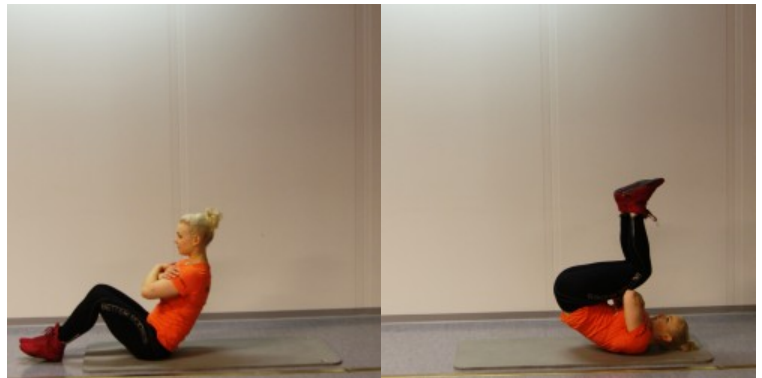


3. PÄIVÄ 1 - KEINUVATSAT (VATSALIHAKSET)

- Jännitä vatsalihakset ja pidä selkä pyöreänä
- Lähde tekemään keinuva liikettä
- Toisessa ääripäässä jalat ovat maassa
- Toisessa ääripäässä olet hartioiden varassa

Sarjat: 3 x niin monta kuin menee

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



4. 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 niin monta kuin menee

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

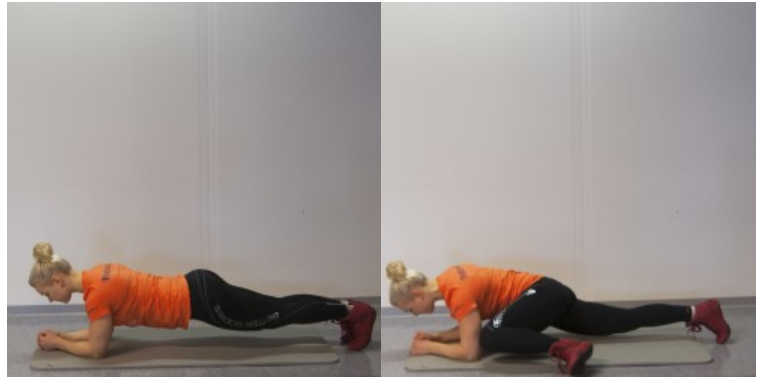


5. PÄIVÄ 1 - LANKUSSA POLVI KYLKEEN (VATSALIAHAKSET)

- 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

Sarjat: 3 x niin monta kuin menee

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



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 - VATSARUTISTUS KÄDET REISIÄ PITKIN (VATSALIAHAKSET)

- Asetu selinmakuulle patjalle
- Pidä jalkoja 90 asteen kulmassa
- Tuo sormenpäät yli polvien
- Laskeudu rauhallisesti takaisin alas (lasku 3 sek)
- Pidä ristiselkä kiinni maassa

Sarjat: 2 x niin monta kuin menee

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

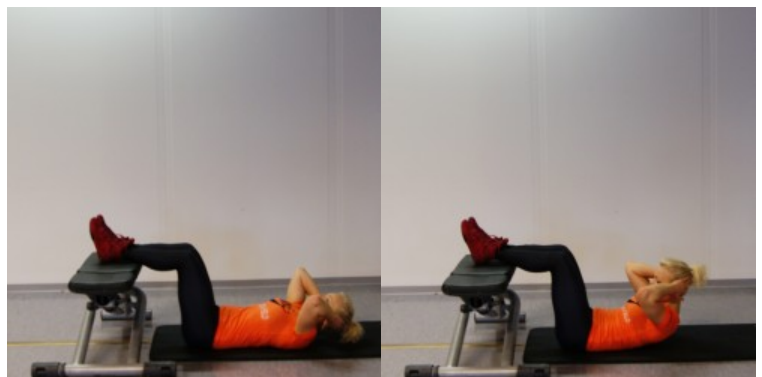


8. PÄIVÄ 2 - VATSARUTISTUS JALAT PENKILLÄ (VATSALIAHAKSET)

- 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

Sarjat: 2 x niin monta kuin menee

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

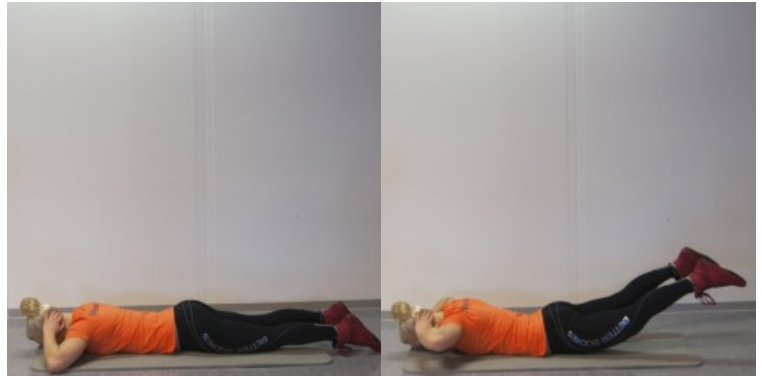


9. PÄIVÄ 2 - VARTALONOJENNUS PÄINMAKUULLA, ALAKROPPA (SELKÄLIHAKSET)

- Käy päinmakuulle patjan päälle
- Nosta alakroppa mahdollisimman ylös
- Laske rauhallisesti takaisin alas (lasku 3 sek)

Sarjat: 2 x niin monta kuin menee

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



10. PÄIVÄ 2 - VARTALON KOUKISTUS MAASSA (VATSALIHAKSET)

- Asetu selinmakuulle patjalle
- Koukista polvet lähelle rintaa
- Ojenna vartalo takaisin suoraksi (ojennus 3 sek)
- Älä laske jalkoja maahan tai päätä lattiaan
- Tee liike rauhallisesti molempiin suuntiin

Sarjat: 2 x niin monta kuin menee

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



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

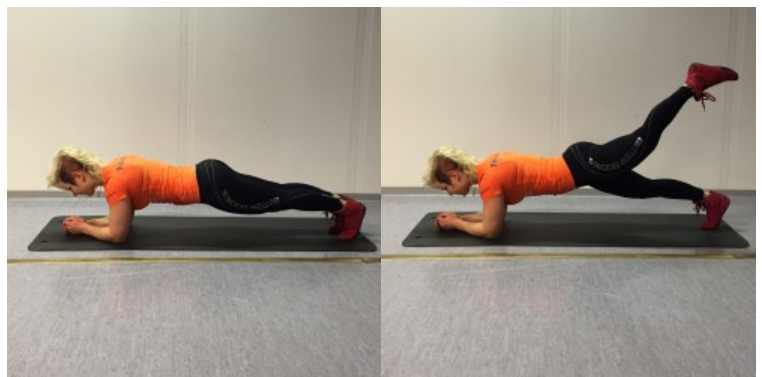
Nettitreeni

12. PÄIVÄ 3 - 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 niin kauan kuin menee

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



13. PÄIVÄ 3 - POLKUPYÖRÄVATSAT VAIN JALOILLA (VATSALIHAKSET)

- Asetu selinmakuulle patjan päälle
- Pidä kädet kevyesti niskän takana tai korvilla
- Nosta jalat 90 asteen kulmaan ylös
- Lähde viemään vuorotellen toista jalkaa suoraksi
- Palauta jalka rauhallisesti takaisin 90 kulmaan

Sarjat: 2 x niin monta kuin menee

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



14. PÄIVÄ 3 - KYLKIRUTISTUS PENKILLÄ (VINOT VATSALIHAKSET, KYLKILIHAKSET)

- Käy penkin reunalle hieman sivuttain istumaan
- Pidä käsillä kevyesti tukea penkistä
- Suorista jalat mahdollisimman pitkälle sivulle
- Tee liike rauhallisesti puolelta toiselle

Sarjat: 3 x niin monta kuin menee

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



15. PÄIVÄ 3 - KYLKIRUTISTUS KÄSI JALKAAN (VINOT VATSALIHAKSET, KYLKILIHAKSET)

- 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 niin monta kuin menee

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

