

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 - KYLKIRUTISTUS

- 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

Sarjat: 3 x 15



3. PÄIVÄ 1 - KUROTUS KOHTI JALKAA SELINMAKUULLA

- Asetu lattialle selinmakuulle, jalat ovat koukussa ja jalkapohjat kiinni lattiassa
- Kurota saman puolen kädellä kohti saman puolen jalkaterää rutistamalla kylkilihaksia
- Palaa aloitusasentoon
- Toista molemmin puolin

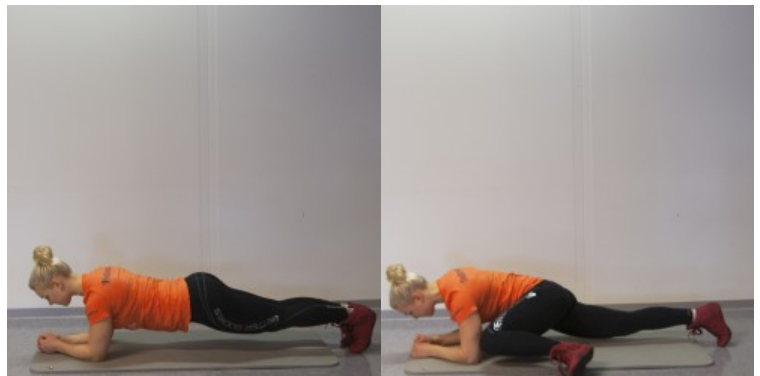
Sarjat: 3 x 10, per puoli



4. PÄIVÄ 1 - LANKUSSA POLVI KYLKEEN (VATSALIHAKSET)

- 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: 2 x 20, per puoli



5. PÄIVÄ 1 - VOIMAKYLJET

- 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

Sarjat: 2 x niin monta kuin menee



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 - DRAGONFLY

- 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 irtamaan alustasta

Sarjat: 3 x 10



8. PÄIVÄ 2 - LINKKUIVEITSI

- Asetu lattialle selinmakuulle, tuo kädet pään yläpuolelle
- Nosta samanaikaisesti sekä ylävartalo, että jalat viemällä käsiä kohti varpaita
- Palauta hallitusti lähtöasentoon

Sarjat: 3 x niin monta kuin menee



9. PÄIVÄ 2 - SUPERMIES SUORIEN KÄSIEN VARASSA

- Asetu lankkuasentoon niin, että kädet ovat suorina hartioiden alla, selkä on suora ja lantio samassa tasossa selän kanssa
- Kurota vastakkainen käsi ja vastakkainen jalka vaakatasoon
- Vältä keinuttamasta lantiota liikkeen mukana, pidä keskivartalo tiukasti paikoillaan
- Toista molemmin puolin

Sarjat: 2 x 15



10. PÄIVÄ 2 - VATSARUTISTUS ISTUEN

- 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

Sarjat: 2 x niin monta kuin menee



11. PÄIVÄ 3 - INFO

Treeni 3,

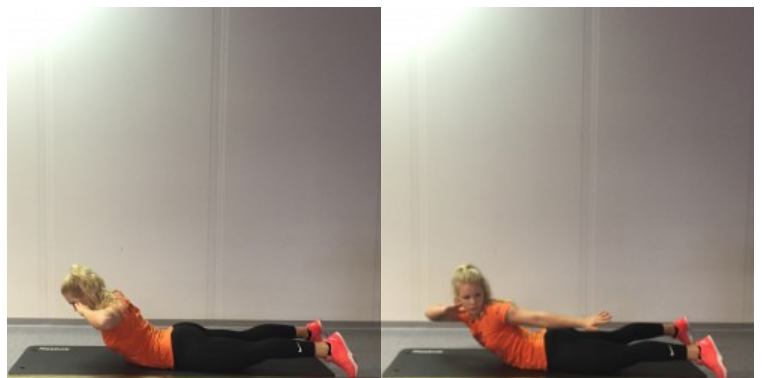
1. Liikkeen nimen perässä on kerrottu treenattava lihas
2. Tee kaikissa liikkeissä sarjat loppuun saakka
3. Oikeat sarjapainot ovat ne, jotka ovat isoimmat painot, joilla saat tehtyä liikkeen puhtaasti ja hyvän tuntuman treenattavaan lihakseen
5. Saat varmasti tuloksia, usko meihin
6. Älä edes mieti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

Nettitreeni

12. PÄIVÄ 3 - YLÄVARTALON NOSTO KÄDEN OJENNUKSELLA

- 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

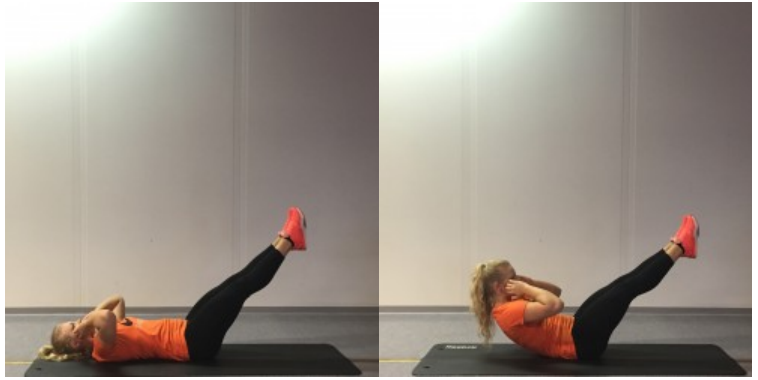
Sarjat: 3 x 12



13. PÄIVÄ 3 - VATSARUTISTUS JALAT OJENNETTUINA

- Asetu lattialle selinmakuulle, paina selkä tiukasti alustaa vasten jännittämällä vatsalihakset
- Ojenna jalat suorina yläviistoon, pidä jalat yhdessä, älä anna alaselän notkistua
- Rutista vatsalihaksia niin, että yläselkä irtoaa lattiasta
- Palauta liike hallitusti aloitusasentoon

Sarjat: 3 x 15



14. PÄIVÄ 3 - UINTILIIKE YLÄVARTALON NOSTOLLA

- 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

Sarjat: 3 x 12



15. PÄIVÄ 3 - PUOLIKAS LINKKUVEITSI

- Asetu lattialle selinmakuulle, tuo kädet sivuille
- Nosta ylävartaloa ja jalkaa kurottamalla vastakkaisella kädellä kohti vastakkaisen jalan varvasta
- Ota lattiasta tukea vapaalla kädellä
- Toista molemmin puolin

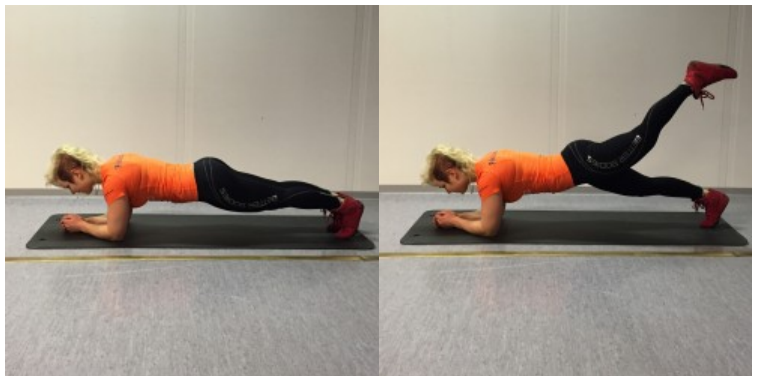
Sarjat: 2 x niin monta kuin menee



16. 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: 2 x 15, per jalka



17. PÄIVÄ 4 - INFO

Treeni 4,

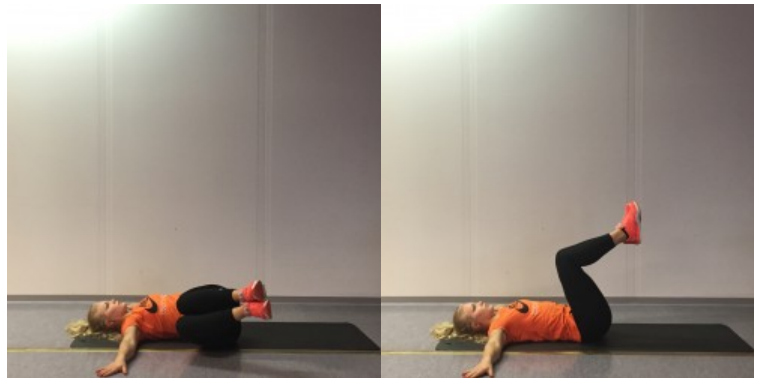
1. Liikkeen nimen perässä on kerrottu treenattava lihas
2. Tee kaikissa liikkeissä sarjat loppuun saakka
3. Oikeat sarjapainot ovat ne, jotka ovat isoimmat
4. Oikeat sarjapainot ovat ne, joilla saat tehtyä liikkeen puhtaasti ja hyvän tuntuman treenattavaan lihakseen
5. Saat varmasti tuloksia, usko meihin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

Nettitreeni

18. PÄIVÄ 4 - VOIMAKYLJET KOUKKUJALOIN

- 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

Sarjat: 3 x 20



19. PÄIVÄ 4 - SUPERMIES KYYNÄRPÄIDEN VARASSA

- 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

Sarjat: 2 x 25



20. PÄIVÄ 4 - 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

Sarjat: 3 x 15



21. PÄIVÄ 4 - 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 15

