

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 - VATSARUTISTUS KÄDET REISIÄ PITKIN (VATSALIHAKSET)

- Asetu selinmakuulle patjalle
- Pidä jalvoja 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

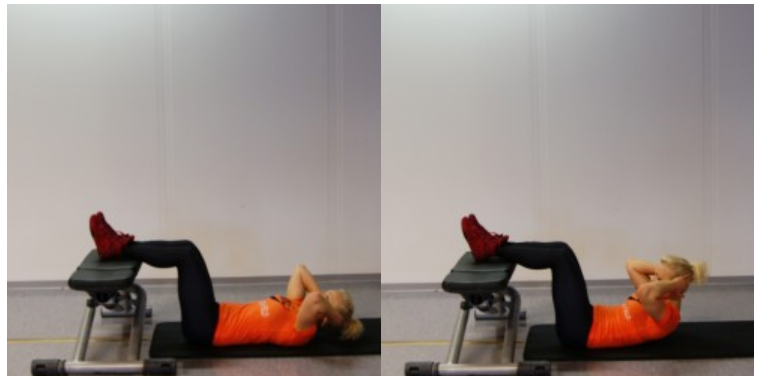
Sarjat: 1 x 100 (pidä tauko aina tarvittaessa)



3. PÄIVÄ 1 - 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

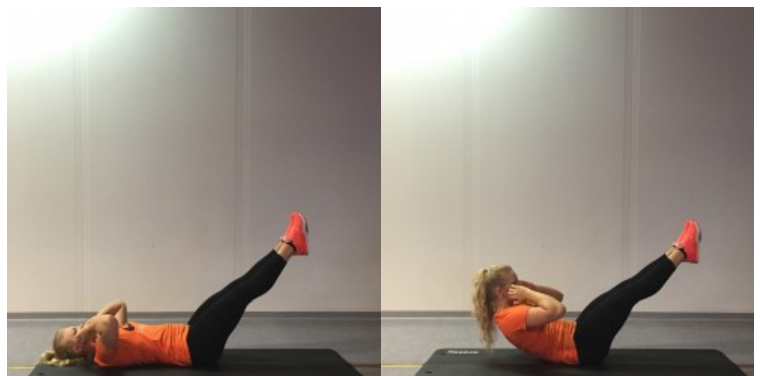
Sarjat: 6, 12, 18, 24 (30 sek - 1 min tauko)



4. PÄIVÄ 1 - VATSARUTISTUS JALAT OJENNETTUINA (VATSALIHAKSET)

- 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
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 7, 14, 21 (30 sek - 1 min tauko)



5. PÄIVÄ 1 - SUPERMIES SUORIEN KÄSIEN VARASSA (SYVÄT VATSALIHAKSET)

- 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
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

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



6. PÄIVÄ 1 - SAMMAKKORUTISTUS JALAT KOHOTETTUINA (VATSALIHAKSET)

- 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)



7. PÄIVÄ 2 - INFO

Treeni 2,

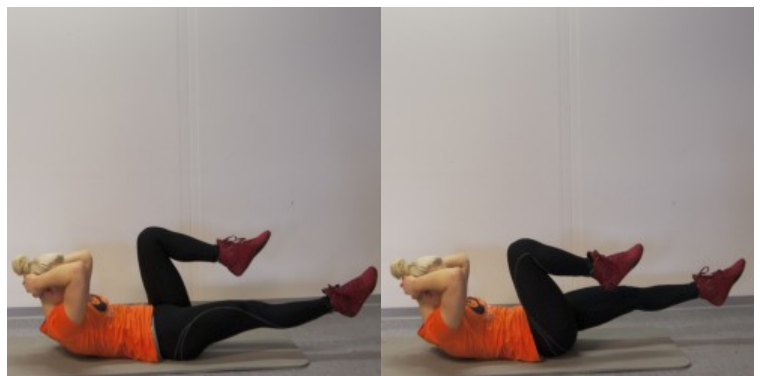
1. Liikkeen nimen perässä on kerrottu treenattava lihas
2. Tee kaikissa liikkeissä sarjat loppuun saakka
3. Oikeat sarjapainot ovat ne, jotka ovat isoimmat painot, joilla saat tehtyä liikkeen puhtaasti ja hyvän tuntuman treenattavaan lihakseen
5. Saat varmasti tuloksia, usko meihin
6. Älä edes mieti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

Nettitreeni

8. PÄIVÄ 2 - 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

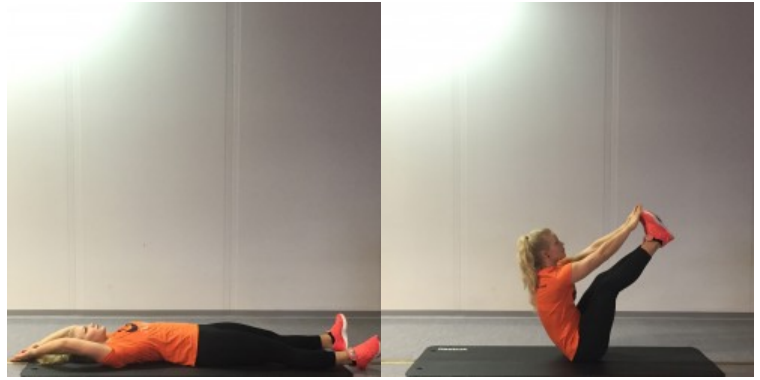
Sarjat: 1 x 100 (pidä tauko aina tarvittaessa)



9. PÄIVÄ 2 - LINKKUVEITSI (VATSALIHAKSET)

- Asetu lattialle selinmakuulle, tuo kädet 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)



10. PÄIVÄ 2 - 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

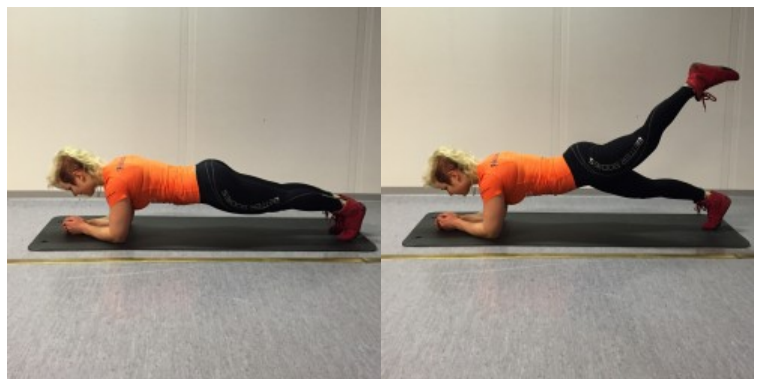
Sarjat: 2 x 15



11. PÄIVÄ 2 - LANKUSTA JALAN NOSTO (SYVÄT 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
- Palauta jalka rauhallisesti alas
- Tee liike vuorojaloin
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

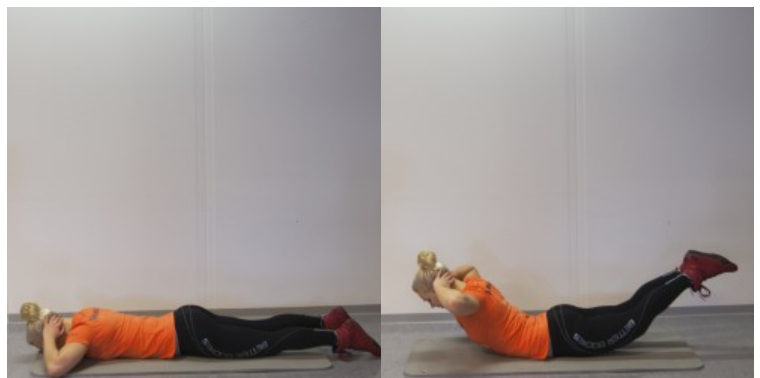
Sarjat: 15, 10, 5 (30 sek - 1 min tauko)



12. PÄIVÄ 2 - VARTALONOJENNUS PÄINMAKUULLA (SELKÄLIHAKSET)

- Käy päinmakuulle patjan päälle
- Nosta ylä- ja alakroppa mahdollisimman ylös
- Laske rauhallisesti takaisin alas (lasku 3 sek)
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 20, 15, 10



13. 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

14. PÄIVÄ 3 - 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)



15. PÄIVÄ 3 - 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
- Muista tehdä töitä molempiin suuntiin
- Pidä liike jatkuvana ja rauhallisena

Sarjat: 15, 10, 5



16. PÄIVÄ 3 - LANKUSSA POLVI KYLKEEN (SYVÄT VATSALIHAKSET)

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

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



17. PÄIVÄ 3 - 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: 16, 13, 10, 7



18. PÄIVÄ 3 - 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 15

