

PORRASTREENI

Lämmittely:

- kävelemällä ylös, askel joka portaalle x 2 kierrosta
- polvennostokävelyllä ylös, askel joka portaalle x 2 kierrosta
- harppomalla ylös joka toiselle portaalle x 2 kierrosta
 - alaspäin tulo aina kävellen rauhallisesti

Treeni:

- Etene tehokkaasti aina ylöspäin ja palauttele rauhallisesti kävellen alaspäin.
- Tarvittaessa palauttele hetki vielä alhaalla ennen kuin lähdet ylöspäin, niin että syke on ehtinyt hieman tasaantua.
- Tee oman kunnon mukaan 1-3 kierrosta seuraavilla tyyleillä. Jos teet 2-3 kierrosta, voit tehdä samaa liikettä putkeen 2-3 kertaa tai kaikki ensin läpi kerran ja sitten uusi kierros.
- Hyyt voit korvata tekemällä liikkeen pitkällä askeleella.

1. Spurtti ylös, askel joka portaalle
2. Luisteluhyppy: loikkaa jokaiselle tai joka toiselle portaalle viistosti kuin luistelija.
3. Ankkakävely: kävele mahdollisimman kyykyssä ylös (selkä pysyy suorana!) joka toiselle portaalle tai joka portaalle, omasta askeleesta riippuen.
4. Pysäytysloikka: harppaus joka toiselle portaalle, mutta pysäytät askeleen joka kerta, tällöin tulee hyvää tasapainoharjoittelua mukaan.
5. Askelkyykkökävely
6. Tikkaus: molemmat jalat käyvät joka portaalla → 3 porrasta ylös ja 1 alas rytmillä.
7. Spurtti mahdollisimman nopeasti ylös: valitse onko se joka portaalle askel vai joka toiselle, miten itse pääset nopeiten ylös. 😊

Jäähdyttele loppuun kävelemällä portaat ylös ja alas 2-3 kertaa rauhallisesti. Tai jos tulit esim. pyörällä treenaamaan niin loppujäähdyttely hoituu pyöräilemällä kotiin. Kevyet n. 20 sekunnin venytykset pohkeille, pakaroille, etu- ja takareisille tekevät myös hyvää treenin jälkeen.