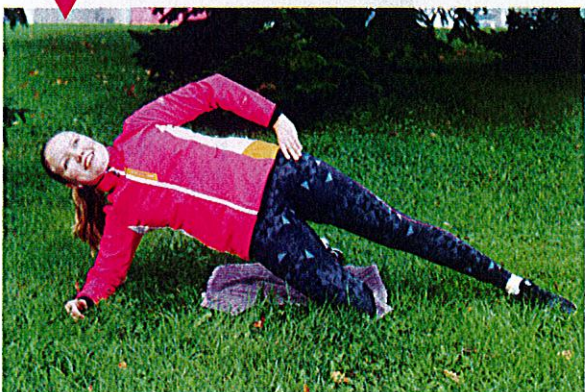
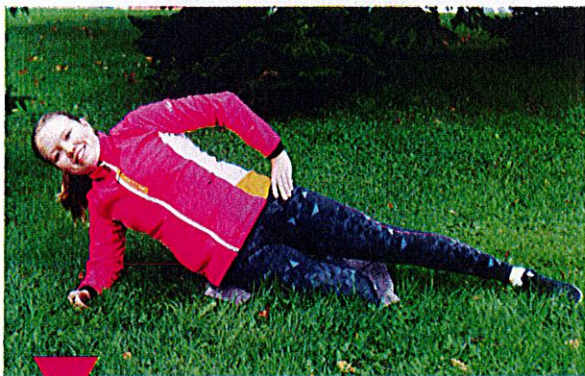


TEHOA TREENIIN

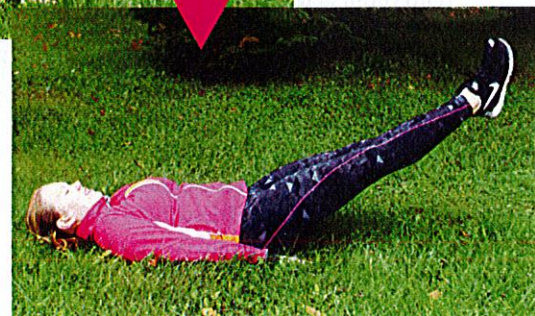
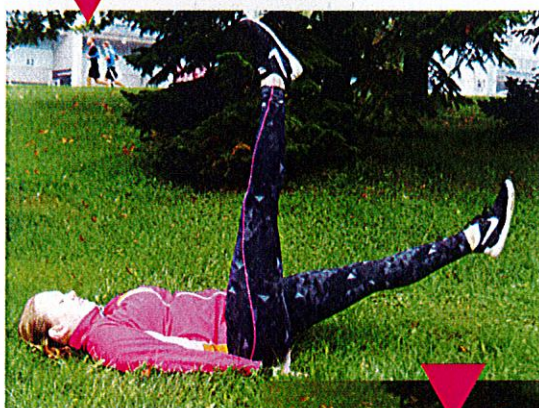
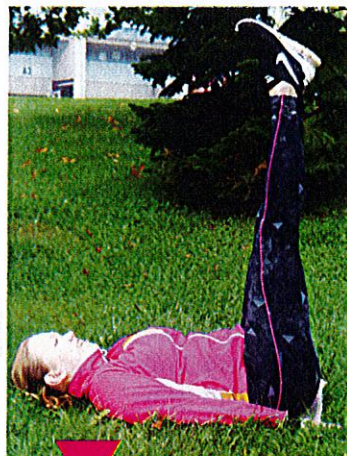
oman kehon painolla

Ratsastuksen oheisharjoittelussa pärjää myös ilman kalliita välineitä. Lilli Merinen on suunnitellut ratsastajille sopivan ohjelman, jota voi tehdä kuntopiirityyliin vaihtamalla liikkeestä toiseen. Alkuun voit tehdä yhtä liikettä vaikka 30 sekuntia kerrallaan ja siirtyä sitten seuraavaan. Muista verryttellä keho ennen harjoitusta ja jäähdytellä ja venytellä sen jälkeen.



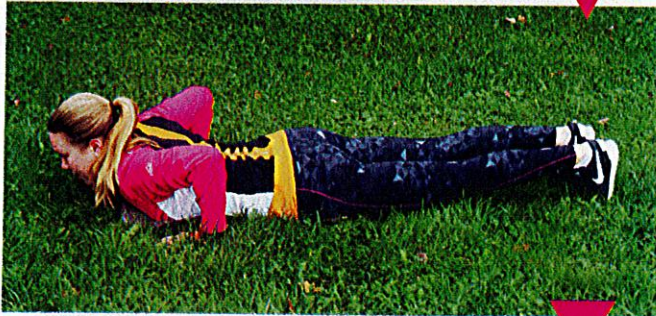
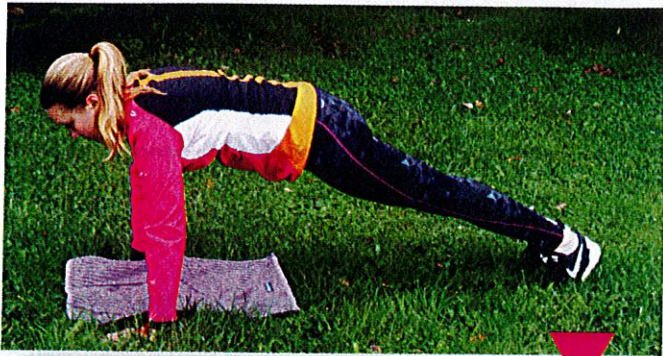
Kylkilankku, vinot vatsalihakset

Kylkilankku kehittää keskivartalon voimaa ja hallintaa. Voit pitää alemman jalan koukussa kuten kuvissa, se helpottaa liikettä. Liikkeen voi tehdä myös jalat suorina. Nouse ylös ja pidä keskivartalo tiukkana. Sitten laske lantio lähelle maata ja nosta taas ylös.



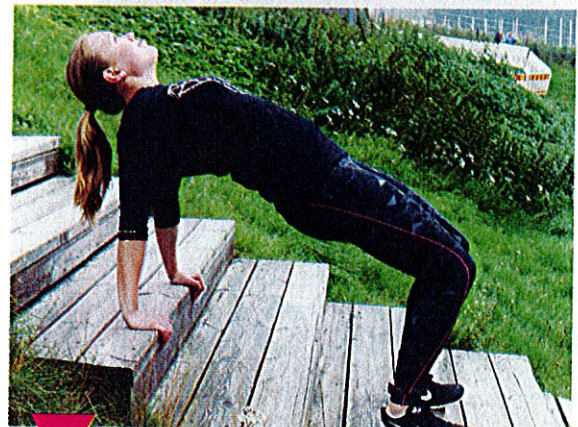
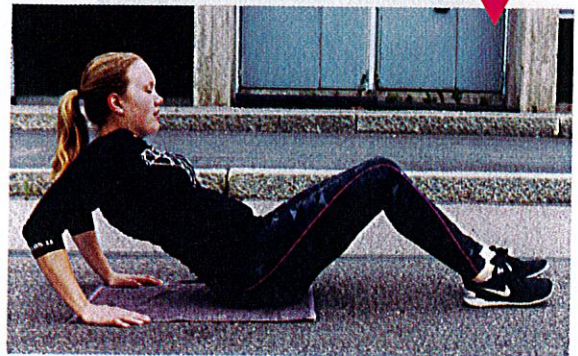
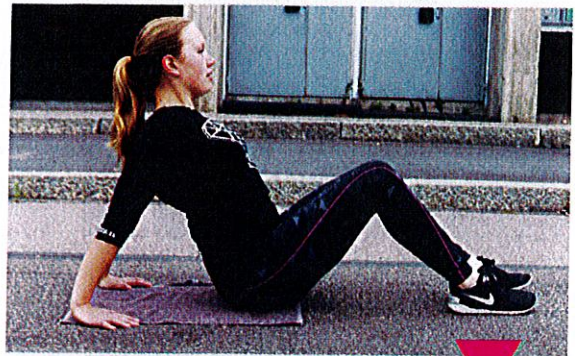
Jalkojen lasku selinmakuulla, suorat vatsalihakset

Liike tehdään selinmakuulla. Selän tulee pysyä koko ajan samassa asennossa, alaselän notko ei saa voimistua. Pidä keskivartalo tiukkana ja vie toista jalkaa alas sen verran että liike pysyy hallittuna. Tuo jalka ylös ja tee liike toisella jalalla. Liikettä ei tarvitse tehdä maahan asti. On parempi tehdä juuri sen verran kuin pystyy tekemään niin että keskivartalon hallinta säilyy. Jos syvät vatsalihakset ovat todella hyvässä kunnossa, voit laskea molempia jalkoja samaan aikaan.



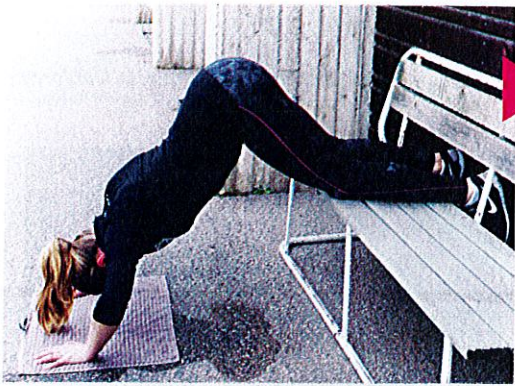
Yleisliike eli burpee, sykeliike

Liike alkaa seisaaltaan. Siitä laskeudutaan lankkuun, josta punnerretaan alas niin että vatsa koskettaa maata. Siitä nouseaan ylös joko hyppäämällä jalat koukkuun vartalon alle tai muuten suoristamalla, ja lopuksi hypätään ilmaan.



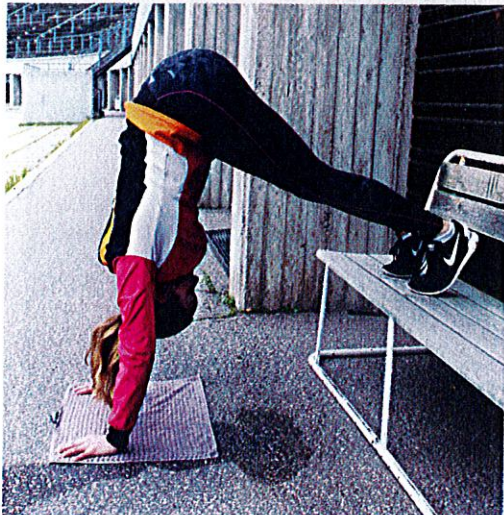
Dippi, ojentajat

Tämän liikkeen voi tehdä penkillä, portaissa tai maassa istuen. Ylävartalon paino on käsien varassa. Pidä keskivartalo hyvin hallittuna. Liike tapahtuu kyynärpäässä, vartalon kulmaukset eivät muutu, kun koukistat ja suoristat kyynärpäätä. Sormet ovat kohti kantapäitä.



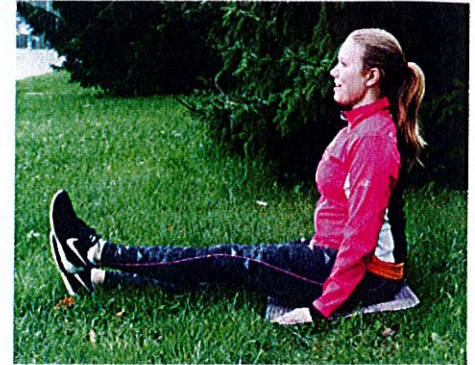
Penkille nousu tai hyppy, sykeliike

Penkille tai portaalle nouseminen nostaa sykettä tehokkaasti. Valitse itsellesi sopiva korkeus ja tee liike hallitusti. Hyppy penkille on rasittavampi liike kuin normaali penkille nousu.



Käsiliike kulmanojassa, hartialihakset

Tässä vahvistetaan käsiä esimerkiksi käsilläseisontaa varten. Asetu kulmanojaan niin että jalat ovat ylempänä ja tee punnerruksia. Kyynärpäät koukistuvat ja suoristuvat. Helpommassa versiossa paino on sääriellä ja polvilla, vaikeammassa pidetään jalat suorina.



Jalan nosto istuen, etureidet

Istu lattialla tai maassa selkä suorana. Nosta toista jalkaa hieman ylös maasta säilyttäen hyvä vartalon asento. Liikettä voi muunnella pitämällä jalat auki.