



# 8VIKKOA.FI

## Helpot ohjeet liikkumiseen

Tässä vaihtoehdot kaikkiin eri liikuntamuotoihin. Muista että yhdistelemällä saat parhaan lopputuloksen!

### Lihaskuntoharjoittelu kotona:

- Tehdään kierto-ohjelmaksi. Kierrosten välissä taukoa 30-90 sekuntia oman jaksamisen mukaan.
  - Lämmittelyä kokeile liikkeitä läpi muutamalla toistolla ja sen jälkeen ravistele raajat huolella tai tee lämmittelyt erillisen ohjeen mukaan.
1. Kyykky penkille
  2. Punnerrus: tukea vasten, polvillaan tai normaali
  3. Selällään kyynärpäät nosto
  4. Vatsallaan jalat ilmassa Y tai T nosto (1-4 sekunnin pidolla)
  5. Vatsalihasliike: selällään tai seisten vastakkaisten raajojen kosketus
  6. Optiona: askelkyykky ekstrana.
- 
- Kaikissa liikkeissä 10-30 toistoa, oman kunnan mukaan. Jos olet vasta-aloittelija, voit lähteä liikkeelle 5 toistosta.

## Lämmittely ja lihahuolto

➤ Ennen mitä tahansa harjoitusta olisi hyvä hiukan valmistaa kroppaa harjoitukseen. Samalla tulee tehtyä lihahuoltoa eli tarkistellaan hiukan liikkuvuutta.

1. Keppijumppa harjanvarrella tai kuvitteellisella sellaisella: toistot 10-20

- melontaliike eteen ja taakse
- hyvää huomenta eteen taivutus
- kierrot lantiota paikallaan pitäen

2. pyörittelyt, toistot 10-20

- molemmat olkavarret molempiin suuntiin
- pään pyörittelyt kyllä- ja ei-liikkeillä

3. heiluttelut, toistot 10-20

- heiluttele molemmat jalat eteen ja sivulle
- lantion pyörittely kumpaakin suuntaan.

Nämä liikkeet voi tehdä myös suorituksen jälkeen palauttaakseen normaalit aktiiviset liikeradat.

## HIIT

Nimi HIIT tulee englannin kielen sanoista High intensity interval training. Suomeksi se tarkoittaa korkealla teholla tapahtuvaa vaihtelevaa harjoitusta, jossa vuorotellen tehdään kovalla teholla ja levätään tiettyjä aikoja.

➤ Ennen harjoitusta on syytä tehdä huolellinen lämmittely pieneen hikeen asti.

Kolme tapaa toteuttaa HIIT harjoitus:

1. **Yleisliike eli burbee:** tee 10-20 toistoa ja lepää 20 sek. tai 10 syvää hengitystä, toista 4-6 kertaa. Tee loppuun jäähdyttely samalla tavalla kuin lämmittely.
2. **Kuntopyörällä:** polje tasaista vauhtia 2 min → 30 sek. kovaa ja 30 sek rauhallisesti, toista 4-6 kertaa → jäähdyttelynä polje rauhallisesti tasaista vauhtia 2-5 min.
3. **Mäkijuoksu:** kävele sopiva mäki kaksi kertaa ylös ja alas → juokse mäki ylös niin kovaa kuin pystyt ja kävele alas, voit alhaalla tarvittaessa vetää 5 kertaa syvään happea ennen uutta juoksua, toista 4-6 kertaa.