



# motivire

## THE TREENI 2

### ALKULÄMMITTELY

Alkulämmittelyn tavoite on herätellä päivän treeniin tarvittavaa lihaksistoa ja lihasten hermotusta.

Lämmittle tänään seuraavasti:

- 10-15 min verryttely reippaalla kävelyllä tai hölkällä
- Lihasten herättely: 10-15 hidasta kyykyä
- 2 min jaloittelua

### THE TREENI 2

### LEAP OF FATE

Treenin ohjeet ovat melko yksinkertaiset, "vain" 4 min töitä ja 3 min lepoa.

Sinä päätät teetkö treenin tasolla A vai B.

#### A-taso

Käydään ala-asennossa kyykyssä siten että kädet koskettavat lattiaa / maata ja tästä nouseaan suoraksi ojentuen kädet ylös täyteen pituuteen kuvan mukaisesti.

**Yläasento:** Etsi itsellesi kotoa sisältä, esim. oven yläpuolelta tapetista / seinästä merkki, joka on korkeudella johon etusormesi ylettää kun sekä kroppa että kädet ovat ylös ja eteen ojennettuna. (kuten kuvassa a). Yksi suoritus on siis kasassa, kun kädet ovat käyneet lattiassa / maassa ja olet siitä ojentanut itsesi suoraksi ja molemmat kädet käyvät sovitulla merkatulla korkeudella.



#### B-taso

Ala-asennossa käydään kyykyssä siten, että kädet koskettavat lattiaa / maata ja tästä nouseaan suoraksi ojentuen kädet ylös täyteen pituuteen kuvan mukaisesti.

**Yläasento:** Etsi itsellesi kotoa sisältä, esim. oven yläpuolelta tapetista / seinästä merkki joka on 20 cm korkeammalla kuin se kohta johon etusormesi ylettää, kun sekä kroppa että kädet ovat ylös ja eteen ojennettuna (kuten kuvassa a). Tasolla B yläasennossa käydään hyppäämällä 20 cm ylöspäin merkattuun korkeuteen. Yksi suoritus on siis kasassa kun kädet on käynyt lattiassa / maassa ja siitä olet hypännyt itsesi suoraksi, ja molemmat kädet käyvät merkattulla vähintään sovitulla korkeudella.



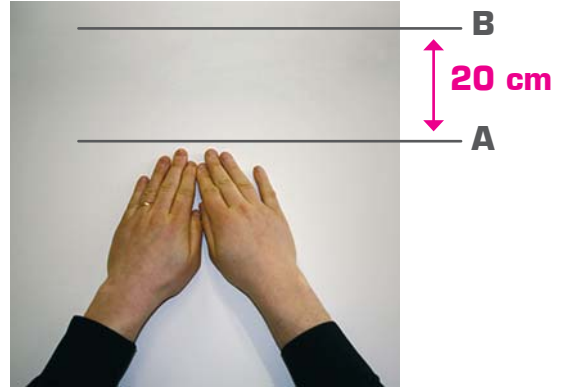


**Suositellaan tehtäväksi  
hyvässä seurassa**

## Vinkkejä:

Voit merkata tason korkeuden seinään esim. maalariteipin palasella (ei jää jälkeä seinään). Merkkaa korkeus oven yläpuolelle, näin voit tehdä treenin ovi aukossa.

Voit tehdä treenin myös pihalla: monesta paikkaa löytyy esim. leikkilaine tai puun oksa, joka on "sopivalla korkeudella". Jos oksa tai leikkilaine on liian korkealla, voit kiinnittää siihen esim. narun pätkän oikealle korkeudelle, ja näin saat sopivan korkeuden merkattua nousua tai hyppyäsi varten.



### HUOM!

Mitatkaa ja merkatkaa korkeus! Vain näin varmistatte, että THE TREENI tulee tehtyä väsyneenäkin hyväksytysti.



**Tein THE TREENIN tasolla A ..... B .....**

1 minuutilla suorituksia yhteensä .....

**2 minuutilla levätään**

3 minuutilla suorituksia yhteensä .....

**4 minuutilla levätään**

5 minuutilla suorituksia yhteensä .....

**6 minuutilla levätään**

7 minuutilla suorituksia yhteensä .....

**THE Treenissä suorituksia yhteensä.....**

**Pvm..... Nimi .....**

**Ystävän/"tuomarin" nimi .....**