

Kiipeilijän kuntopiiri

Treenin kulku - Yleiskatsaus

Treenin kesto on noin 30-45 minuuttia. Suosittelen tekemään kolmesti viikossa samaan aikaan joka kerta. Päivä tai pari treenin välissä. Ehdottomasti tarvittavat *välineet* ovat:

- ovi tai leuanvetotanko.

Vaihtoehtoiset välineet ovat:

- kaksi **remmiä**, jotka laittaa roikkumaan ovesta tai leuanvetotangosta.
- Villasukka tai vatsapyörä.
- Kahvakuula tai muu paino.

"2-3 * 5 toistoa" tarkoittaa että ko. liikettä tehdään 2 tai 3, viiden toiston settiä. Joka setin välissä pieni hengähdystauko.

Alkulämmittely

- Harjoite 1: Tasapainoilu Yhdellä Jalalla 30 s
- Harjoite 2: Stop, Drop & Roll *6 toistoa
- Harjoite 3: Kuperkeikka etu ja takaperin * 3 toistoa
- Harjoite 4: Dynaaminen Lonkkavenytys * 10 toistoa / jalka
- Harjoite 5: Hämähäkkimiespunnerrus * 10 toistoa

Duuniosio

- Jalkaliike, 2-3 * 5 toistoa
- Punnerrus/työntöliike, 2-3 * 5 toistoa per käsi.
- Vetoliike, 2-3 * 5 toistoa.
- Koko kropan liike 2 * 10 toistoa.
- Vatsaliike 2-3 * 5 toistoa
- Sormien ojentajat & koukistajat 1 * 10 toistoa.

Lopetus

- Trifecta, 10-20 s joka asennossa, toisto 2 kertaa.

Yhteenveto

- **Jalkaliike** 2-3 * 5 toistoa.
 - vaihtoehto 1 - **goblet squat + työntö eteen alhaalla**
 - reidet ja takapuoli
 - lonkkien liikkuvuus - kyynärpäillä painetaan lonkkia auki
 - keskivartalon lihakset työnnössä
 - kahvakuulan sijaan voit käyttää muutakin painoa
 - vaihtoehto 2 - **yhden jalan kyykky**
 - negatiivisia (jarruttaen alas, kahdella jalalla ylös) tai oviaukkoavusteisia (pidä kiinni ovenkarmeista) jos ei vielä mene täyttä kyykkyä.
- **Punnerrus/työntöliike** 2-3 * 5 toistoa per käsi.
 - vaihtoehto 1 - kapean otteen punnerrus jalat korotettuna
 - vaihtoehto 2 - remmit leukatelineestä tai ovesta roikkumaan, kädet remmeissä punnerrus
 - vaihtoehto 3 - dippipunnerrus tuolien avulla.
- **Vetoliike** 2-3 * 5 toistoa (per käsi).
 - vaihtoehto 1 - leuanveto
 - vedä lapaluita yhteen ja alas
 - kuvittele vetäväsi tankoa rintaan
 - myötäote
 - Voit vetää leukoja myös käyttäen ovea tankona. Käytä pyyhettä ja ovistopparia apuna.
 - vaihtoehto 2 - negatiivisia yhden käden leukoja
 - hyppy ylös, jarruttaen alas
 - toinen käsi myös kiinni tangossa mutta "suorittava käsi" tekee 75%
 - vaihtoehto 3 - kahvakuulalla tms. painolla tempaus tai rinnalleveto
- **Koko kropan liike** 2 * 10 toistoa.
 - tee tämä jos ei ole riittävästi aikaa
 - vaihtoehto 1 - burpee
 - vaihtoehto 2 - Turkish Get Up
- **Vatsaliike** 2-3 * 5 toistoa
 - vaihtoehto 1 - punnerrusasennosta sikiöasentoon

- jalat remmeissä
 - punnerrusasennosta sikiöasentoon, jalat koko ajan ilmassa
- vaihtoehto 2 - liukuminen
 - villasukkien tai vatsapyörän avulla liukumista koira-asennosta punnerrusasentoon
- vaihtoehto 3 - L-sit
 - viiden sekunnin pito
 - progressio
- vaihtoehto 4 - riipunnasta jalat suorina kohti kattoa
 - roiku ovesta tai leuanvetotangosta
 - vie jalkoja kohti kattoa
- **Sormien ojentajat** (vastaliike staattiselle pidolle) 2 * 5 toistoa
 - sormenpääpunnerruksia seinää vasten
- **Sormien koukistajat** 2 * 10 toistoa
 - käsien sulku nyrkkiin ja avaus nyrkistä, koko ajan sormia maksimaalisesti jännittäen