

Hyytön porrastreeni

ALKULÄMMITTELY

- 5-10min kävelylenkki
- jalanheilutukset, lonkkien avaukset, vartalonkiertoja
- lyhyet venyttelyt alaraajojen lihaksille

PORTAAT

1. Astu jokaiselle portaalle X 1
2. Astu joka toiselle portaalle X 1
3. Polvennostokävely, astu joka portaalle
4. Sivuttain ristiaskelkävely (astu edestä ristiin, yksi jalka aina yhdellä portaalla) X1
→ Tee myös toinen kylki edellä
5. Luisteluaskellukset (ota leveitä askelia sivulta sivulle, edeten aina yksi jalka/porras) X 2
6. Porrasnousu askeltaen + kyykky → tee yksi porrassosio ja huilaa tasanteella
7. Askellus joka toiselle portaalle + pakarapotku
8. Astu jokaiselle portaalle X 1
9. Astu joka toiselle portaalle X 1

LOPPUVERRYTTELY

- kävele lyhyt lenkki
- tee kevyet venyttelyt ainakin pohkeille, taka- ja etureisille, lonkankoukistajille sekä pakaraille

→ Tee liikkeitä joko koko portaiden matkalta tai haluamaasi kohtaan oman kuntosi mukaan. Voit halutessasi toistaa joitain liikkeitä useampaan kertaan.

