

## Triplasti treenitehoa:

Kestävyys,  
voima ja tasapaino  
kohenevat

KUNTO PLUS laati **uuden kivikovan treeniohjelman**, jossa pidetään koko ajan katse kiinni viivassa. Lattiaan tai maahan vedetty viiva on halvin, hauskin ja tehokkain treeniapu, jota olet koskaan kokeillut.

# VIIVA

Käytä liitua,  
teippiä tai narua

kuntoplus.fi

**U**usia kuntoiluvälineitä esitellään koko ajan, ja niiden pitäisi litistää vatsaa, piukentaa peppua tai kiinteyttää muuten kehoa. Rahaa ei silti tarvitse tuhjata, sillä treenistä saa tehtyä taatusti tehokkaan liidulla tai urheiluteipillä, jolla voi vetää suoran viivan lattiaan.

Nyt KUNTO PLUS esittelee uuden viivatreenin, joka sekä vahvistaa kehoa että kiihdyttää aineenvaihduntaa. Kolme

viikoittaista treenikertaa riittää siihen, että hyttelömäiset reidet ja käsivarret kiinteytyvät kahdeksassa viikossa vahvoiksi ja jänteviksi.

Viivan avustuksella voi treenata missä vain. Sisätiloissa viivan voi vetää teipillä lattiaan, katukiveykseen tai asfalttiin saa jäljen liidulla ja nurmikolla voi käyttää hypypynaruja. Hiekkarannalla viivan vetäminen sujuu sormella, ja treenaamaan pääsee aina saman tien. □

## 4 SARJAA TREENIÄ VIIVALLA

**Lämmittely:** Tarkoituksena on lämmitellä kehoa muttei uupua. Käytä 5–10 minuuttia esimerkiksi käsien ja jalkojen heilutteluun edestakaisin sekä venyttelyyn. Venytä yhtä raajaa enintään viisi sekuntia ja vaihda sitten asentoa. Hyväkuntoinen voi myös lämmitellä hetken juoksemalla.

**Treenit:** Tee yhteensä kahdeksan harjoitusta. Treenit on jaettu neljäksi pariiksi. Tee ensin sarja 1, sitten sarja 2 ja niin edelleen.

**Väline:** Viiva – eikä muuta! Viiva saa olla kolmesta neljään metriä pitkä.

**Kesto:** 30 minuuttia.

**VIRITTÄÄ**  
**huippukunnon**

## Sarja 1



### 1a. Askelkyykky ja ponnistus

**Teho:** Jalat, pakarat ja tasapaino.

► Astu vasen jalka viivalle ja kohota oikea jalka ilmaan. Astu kohotetulla jalalla askel eteenpäin ja laske se viivalle samalla, kun taivutat polvia ja lasket takimmaisen polven lähemmäksi viivaa. Ponnista sitten voimakkaasti seisovaan asentoon siten, että kohotat saman jalan uudelleen ilmaan.

**Kesto:** Tee treeniä 30 s yhdellä jalalla ja vielä toiset 30 s toisella jalalla.



### 1b. Vuorikiipeily

**Teho:** Kädet, keskikehon tukilihakset, kestävyys ja nopeus.

► Asetu kämmenien ja päkiöiden varaan suoraksi kuin lankku. Tue kämmenet viivalle niin, että ne ovat suorassa linjassa hartioiden kanssa. Vie sitten jalkaterät vuorotellen kämmenien viereen niin, että varpaat koskettavat viivaa. Vaihda jalkojen asentoa vauhdikkaasti ja keskity pepun pitämiseen alhaalla.

**Kesto:** 30 sekuntia

Tee ensin treeni 1a ja sitten 1b. Pidä sen jälkeen 30 sekunnin tauko. Toista sama vielä kahdesti niin, että teet yhteensä 3 sarjaa. Jatka sitten sarjan 2 treeneihin.

## Sarja 2



### 2a. Sivuaskelkyykky

**Teho:** Reidet ja pakarät – varsinkin pakaroiden ulkoreuna.

► Astu molemmat jalat viivalle. Vie sitten toinen jalka niin pitkälle sivulle kuin voit ja koukista toisen jalan polvea. Pysy silti koko ajan viivalla ja keskity pitämään jalkaterät samansuuntaisina. Tee sitten askelkyykky toisella jalalla toiselle puolelle. Keskity polven koukistamiseen ja syvälle kyykistymiseen aina sivulle astuessa.

**Kesto:** 60 sekuntia – 30 sekuntia kummallakin jalalla



### 2b. Lankkuloikka

**Teho:** Kädet, keskikehon tukilihakset ja kestävyys.

► Ojentaudu käsien ja päkiöiden varaan suoraksi kuin lankku ja pidä kämmenet hartioiden alla. Pidä jalat yhdessä viivan toisella puolella. Hypähdä sitten jaloilla sivuttain viivan yli ja keskity koko ajan pepun pitämiseen mahdollisimman alhaalla.

**Kesto:** 30 sekuntia

*Tee ensin treeni 2a ja sitten 2b. Pidä sen jälkeen 30 sekunnin tauko. Toista sama vielä kahdesti niin, että teet yhteensä kolme sarjaa. Jatka sitten sarjan 3 treeneihin.*

## Sarja 3

### 3a. Siksakkijuoksu

**Teho:** Kestävyys ja koordinaatio (aivojen ja lihasten viestintä).

► Asetu viivan alkuun sen toiselle puolelle. Tee 2 juoksuaskelta paikallaan (nosta polvia hiukan tavallista juoksua korkeammalle ja heiluta käsiä vauhdikkaasti edestakaisin). Loikkaa sitten viivan toiselle puolelle ja tee taas kaksi juoksuaskelta paikallaan ennen kuin hyppäät uudelleen viivan yli. Voit laskea "1-2-3, 1-2-3". Juokse ykkösen ja kakkosen aikana paikallaan ja hyppää kolmosella viivan toiselle puolelle.

**Kesto:** 30 sekuntia

**Tarkkaile treenin kestoa**  
Lataa älykännykkään 30 sekunnin intervalleja laskeva sovellus, kuten vaikkapa The Interval Timer.

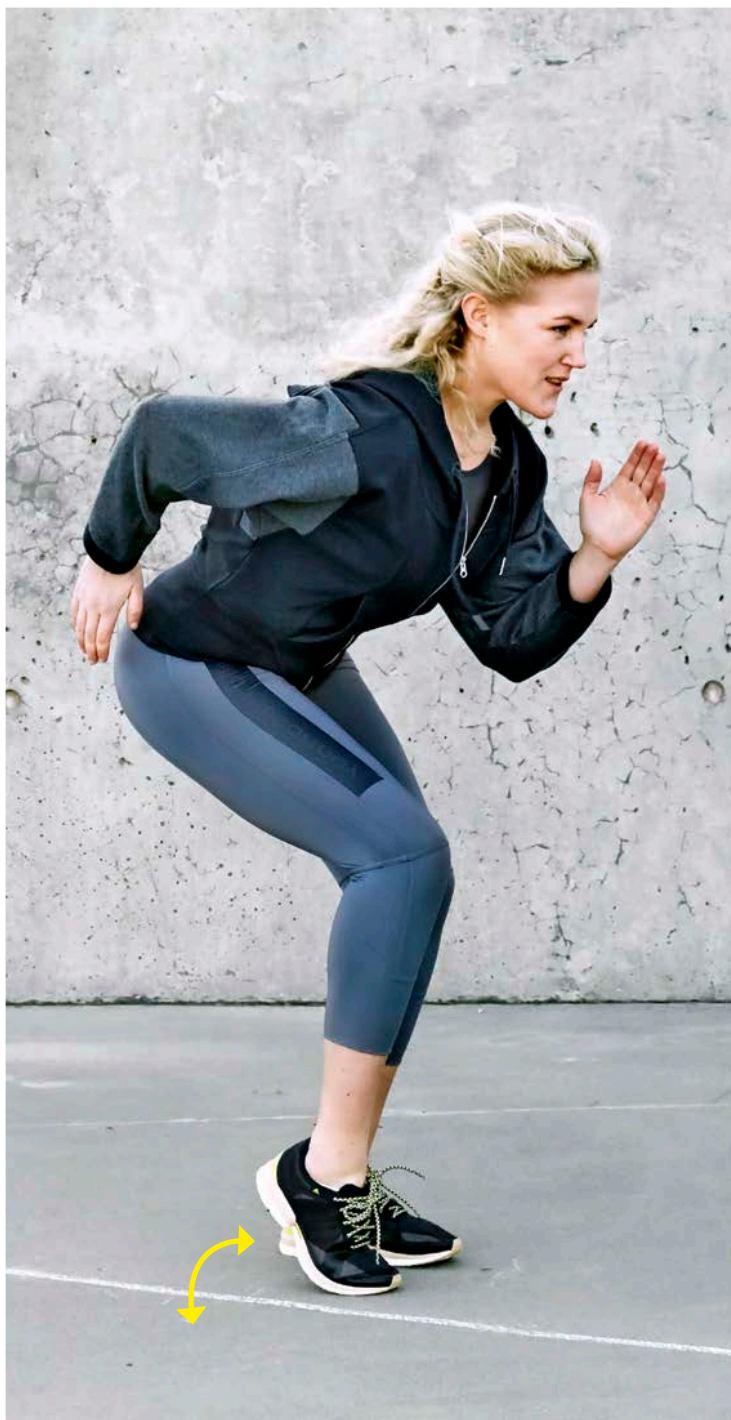
### 3b. Lankkunousu

**Teho:** Kädet, keskikehon tukilihakset ja takareisien notkeus.

► Seiso viivan toisessa päässä jalat vieretysten viivalla. Laskeudu lankkuasentoon viemällä käsiä vuorotellen eteenpäin viivalla siten, että vatsa ja lantio laskeutuvat hiljalleen alas. Palaa lankkuasentoon takaisin siirtämällä käsiä tällä kertaa vuorotellen lähemmäksi jalkoja. Yritä pitää jalat ojennettuina ja jalkaterät samassa paikassa koko harjoituksen ajan.

**Kesto:** 30 sekuntia





Tee treeni 3a ja sitten 3b. Pidä 30 sekunnin tauko. Toista sama vielä kahdesti niin, että teet yhteensä kolme sarjaa. Jatka sitten sarjaan 4.

## Sarja 4



### 4a. Lankku sivulle

**Teho:** Keskikehon tukilihakset, koordinaatio, jalat ja kädet.

► Ojentaudu lankuksi ja aseta kämmenet viivalle. Pidä kädet hartioiden kohdalla ja paina peppua alas. Siirry sitten sivulle yksi askel kerrallaan siten, että yrität siirtää oikeaa kättä ja oikeaa jalkaa samaan aikaan ja sitten vasenta jalkaa sekä vasenta kättä. Pidä kädet koko ajan viivalla. Keskity koko harjoituksen ajan pepun pitämiseen niin alhaalla, että koko keho pysyy suorana kuin lankku.

**Kesto:** 30 sekuntia

### 4b. Yhden jalan loikat sivulle

**Teho:** Kestävyys, jalkalihakset ja tasapaino.

► Nouse vasemman jalan varaan viivan toisessa päässä ja sen toisella puolella. Loikkaa yhdellä jalalla viivan toiselle puolelle. Loiki niin vauhdilla kuin voit, mutta keskity tasapainoon.

**Kesto:** Loiki ensin 30 sekuntia yhdellä jalalla ja sitten 30 sekuntia toisella. Voit kokeilla palata takaisin takaperin loikkien, jos suinkin uskallat.



Tee ensin treeni 4a ja sitten 4b. Pidä sen jälkeen 30 sekunnin tauko. Toista sama vielä kahdesti niin, että teet yhteensä kolme sarjaa. Sitten päivä treeni onkin jo tehty kokonaan!