

## Pikaopas jalkojen tehotreeniin

### Kolme harjoitetta

Valitse jokaisella treenikerralla tehtäväksi yksi kyykky, yksi maastaveto ja yksi askelkyykky. Voit valita kolme harjoitetta itse tai kokeilla oikealla olevia kolmen harjoitteen ohjelmiamme.

### Kolmesti viikossa

Tee treeni kolmesti viikossa, niin saavutat parhaan tuloksen. Vasta-alkajalle riittää kaksi treenikertaa viikossa parin ensimmäisen viikon ajan mutta pyri siirtymään kolmeen treeniin mahdollisimman pian. Jos ehdit salille vain 1–2 kertaa viikossa, voit tehdä treenin kolmantena päivänä kotona.

### Muista lämmitellä

Aloita treeni hyvällä lämmittelyllä. Se parantaa suorituskykyä, lisää liikkuvuutta ja tekee nivelistä notkeammat, mikä ehkäisee loukkautumisia. Voit lämmitellä esimerkiksi tekemällä 10 minuutin kiertotreenin juoksumatolla, kuntopyörällä, sou-tulaitteella ja crosstrainerilla. Aloita kevyesti mutta lisää vauhtia, jotta saat 10 minuutin aikana sykkeen ylös. Tee myös muutamia kyykkyjä ja askelkyykkyjä ilman painoa.

### Tee lisäksi kuntoa kohottavaa treeniä

Jos haluat tukea lihaskuntotreeniä kestävyyskuntoa kohottavalla treenillä, intervalliharjoittelu on tehokkain vaihtoehto. Voit treenata esimerkiksi juoksumatolla tai kuntopyörällä, jotka aktivoivat mukavasti jalkojen lihaksia. Juokse tai polje 30 sekuntia ja pidä 30 sekunnin tauko. Toista 5–10 kertaa. Kestävyystreeni parantaa hapenottokykyä ja tehostaa rasvanpolttoa.

## 4 TREENIOHJELMAA

### Paljon treenanneille

PERINTEINEN  
KYYKKY



+

PERINTEINEN  
MAASTAVETO



+

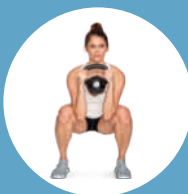
PERINTEINEN  
ASKELKYYKKY



5 x 10–12 toistoa, 1,5 minuutin tauko sarjojen välissä

### Vähemmän treenanneille

MALJA-  
KYYKKY



+

SUORIN JALLOIN  
MAASTAVETO



+

TAKA-ASKEL-  
KYYKKY



4 x 10–12 toistoa, 1,5 minuutin tauko sarjojen välissä

### Vasta-alkajille ja polviongelmallisille

HAARA-  
KYYKKY



+

PERINTEINEN  
MAASTAVETO



+

SIVUASKEL KUMI-  
NAUHAN KANSSA



3 x 10–12 toistoa, 1,5 minuutin tauko sarjojen välissä

### Kotona treenaaville

KUMINAUHA-  
KYYKKY



+

LANTION-  
NOSTO



+

SIVUASKEL KUMI-  
NAUHAN KANSSA



4 x 10–12 toistoa, 1,5 minuutin tauko sarjojen välissä