

Porrastreeni on tehokas tapa harjoittaa niin kestävyys- ja lihaskuntoa kuin voimatasojakin. Erityisesti reisi- pohje- ja pakaralihasten harjoittaminen onnistuu tehokkaasti kuntoportaisissa, mutta myös keski- ja ylävartalon lihasten harjoittaminen on mahdollista.

Nappaa tästä vinkit talteen ja lähde rohkeasti testaamaan!

- Laita aina koko jalkaterä askelmalle portaissa liikkuesssa
- Kiinnitä huomiota siihen, että polvi ja varpaat osoittavat samaan suuntaan
- Ota tarvittaessa tukea kaiteesta
- Rauhallinen kävely alas toimii hyvänä jäähdyttelynä liikkeiden välissä

1. Kävely / juoksu

- Kävele tai juokse ylöspäin joka askelmalle astuen omaan tahtiisi. Rytmitä liikettä käsillä
- Lisää haastetta saat, kun astut joka toiselle askelmalle

2. Sivuaskellus

- Seiso portaissa sivuttain. Astu etummaisella jalalla seuraavalle askelmalle. Tuo toinen jalka viereen samalle askelmalle. Käännä välillä toinen kylki edelle
- Lisää haastetta saat, kun astut joka toiselle askelmalle

3. Jalan ojennus taakse

- Astu askelmalle, nojaa hieman eteenpäin ja nosta vastakkainen jalka suorana taakse. Astu seuraavalle askelmalle ja nosta toinen jalka samalla tavalla.

4. Kyykky

- Astu molemmat jalat samalle askelmalle ja tee takakyykky. Pyri pitämään selkä suorana, polvet ja varpaat samaan suuntaan sekä kantapää kiinni portaassa ja kyykkää niin syväälle kuin hyvällä tekniikalla pystyt.
- Astu seuraavalle portaalle ja toista

5. Punnerrus

- Astu molemmat jalat samalle portaalle, tuo myös kämmenet portaille 2-3 portaan päähän jaloista. Pidä vartalo suorassa, keskivartalo tiukkana. Lähde laskemaan vartaloasi suorana alaspäin koukistamalla kyynärpäitäsi ja punnerra ylös.
- Kevyemmän version saat, kun punnerrat kämmenet kaidetta vasten

6. Päkiöille nousu

- Kävele kaksi askelmaa ylöspäin. Pysähdy jalat vierekkäin ja nouse päkiöille. Jatka samalla tavalla.

7. Askelkyykky

- Astu joka toiselle tai kolmannelle askelmalle. Koukista etummaista polvea ja vie paino alas. Pidä selkä suorana. Ponnista ylös ja astu eteenpäin toisella jalalla

8. Ristiaskelkävely

- Seiso portaissa sivuttain. Astu taaimmaisella jalalla edestä ristiin seuraavalle askelmalle. Tuo toinen jalka viereen samalle askelmalle. Jatka samalla tavalla. Käänä välillä toinen kylki eteenpäin.
- Lisää haastetta saat astumalla joka toiselle askelmalle.

MUKAVIA TREENIHETKIÄ!

