

TEHOKAS KOTIJUMPPAOHJELMA by Mia

Tämä on koko kehon tehokas kotitreeniohjelma, joka on yksinkertainen, mutta saa hien virtaamaan ja lihakset saavat hyvän poltteen! Voit itse säädellä liikkeiden tehoa ja siten valita, miten intensiivisen treenin haluat!

Tee liikkeet peräjälkeen, pitämättä taukoa välissä. Kun olet tehnyt koko kierroksen loppuun, pidä parin minuutin tauko, kunnes hengityksesi tasaantuu. Aloita kahdesta kierroksesta ja lisää kolmas kierros kuukauden jälkeen. Tee liikkeet hitaasti ja huolella, liikkeiden ei tarvitse olla nopeita!

20 x Kehonpainokyykky Jos olet aloittelija niin ota painavasta pöydästä tai tuolista tukea TAI (20 x istumaannousu tuolille)

10 x punnerrus Jos olet aloittelija voit laskea polvet maahan. Mitä lähemmäksi tuot jalkoja, sitä kevyempi liike on.

10 + 10 Askelkyykky Jos olet aloittelija, ota painavasta pöydästä tai tuolista tukea.

10 + 10 Kulmasoutu yhdellä kädellä Tämä liike käy, jos sinulla on kahvakuula tai käsipaino

15 s Lankku

30 XY-hyppyä Jos et pysty hyppimään, marssi paikallasi nostaen polviasi korkealle

Muista lämmitellä kunnolla ennen treeniä! Tee 20 XY-hyppyä tai marssi reippaasti paikallasi Kierrä käsiä 20 kierrosta eteen ja 20 taakse. Tee myös 20-30 vartalonkiertoa. Tämän jälkeen olet valmis itse treeniin!

HUOM! Tee liikkeet huolella ja turvallisesti. Jos et ole varma, miten liikkettä tehdään pyydä apua. Tarkista aina lääkäriltä, että terveydentilasi on riittävä treenien tekemiseen. Teet liikkeet ja ohjelmat täysin omalla vastuulla, eikä Laadukas elämä by Mia ole vastuullinen mahdollisista loukkaantumisista tai terveydellisistä komplikaatioista treeniohjelman seuraamiseen liittyen.

Tämä materiaali on Laadukas elämä by Mia omaisuutta ja sen käyttö tai levittäminen muuta kuin omaan käyttöön on kielletty.