

TERVETULOA ÄIJÄTREENIIN!



Tämä on tarkkaan mietitty harjoituskokonaisuus, jonka harjoitteet on tarkoitettu tehtäväksi videolla esitetyssä järjestyksessä. Harjoitteita on yhteensä 10.



Toistoja kannattaa tehdä 8–12 per harjoite, osassa harjoitteista toistot tehdään vasemmalle ja oikealle puolelle erikseen. Tähtää ainakin kahdeksaan toistoon ja jatka, jos jaksat tehdä liikkeen edelleen hallitusti. Yli 12 toiston tekeminen yhtäjaksoisesti ei enää vastaa harjoituksen tavoitetta. Sen sijaan voit toistaa kunnan kohentuessa koko tämän 10 harjoitteen setin kaksi tai jopa kolme kertaa:

KEVYT HARJOITUS = tee yksi kierros eli kaikki harjoitteet kertaalleen

KESKIRASKAS HARJOITUS = tee kaksi kierrosta

RASKAS HARJOITUS = tee kolme kierrosta

Harjoitus tulisi tehdä säännöllisesti vähintään kerran viikossa. Tästä ei kannata tinkiä, jos haluat saada muutosta aikaan. Tuloksia syntyy nopeammin, jos teet harjoituksen kaksi kertaa. Toisaalta kovakuntoisellekaan ei ole mielekäästä tehdä tätä harjoitusta enempää kuin kolmesti viikossa.

Harjoituskertojen välillä kannattaa pitää juuri sen verran lepoa, että keho on palautunut aikaisemmasta harjoituksesta. Silloin kehitys on optimaalista. Liian lyhyt palautumisjakso harjoituskertojen välillä johtaa vähitellen ylikuormittumiseen. Liian pitkä lepojakso ei myöskään johda kehitykseen, koska harjoitusärsykkeet eivät toistu riittävän usein.