

Porrastreenit kevät 2026, Kustavi, Taivassalo, Vehmaa

1. Kävely – Kevyt juoksuaskel – Juoksu
2. Alkulämpö
 - askelkyykky + käsien ojennus (10 kyykkyä + 20 askellusta)
 - polven nosto + kierto (10 polven nostoa + 10 askellusta)
 - vapaa nousu (kiihdytä 2 kertaa)
3. Askelsarjoja
 - luistelu, eli leveä askellus sivulle. Pysytään matalana.
 - ristiaskleet kylki edellä (20 vasen – 20 oikea ...)
 - pumppaus kylki edellä, ylempi jalka nostetaan seuraavalle askeleelle ja alempi jalka nostetaan viereen. Tehdään nopealla tempolla. (20 vasen – 20 oikea ...)
 - laukka (20 vasen – 20 oikea ...)
 - voimaa pakaroille laittamalla kuminauha nilkkojen ympärille ja kävelemällä rauhassa ylös asti. Kokeile myös kävely taaksepäin. Huom! pysy matalana.
4. Hyppyjä, alastulo on pehmeä ja lähes äänetön 😊 säästät niveleitä
 - perushyppy
 - tasajalka
 - yhdellä jalalla hyppy
5. Askelsarjojen välissä
 - tasapainoharjoitus: seiso yhdellä jalalla, heiluta toista jalkaa, tee erilaisia kuvioita keholla (vaaka, X-kirjain, piirrä 8 jalalla ym.)
 - voimaharjoitus esim. kuminauhoilla tai punnerrus kaidetta/penkkiä vasten.
 - jos on kuivaa niin voi hyvin istua alas ja tehdä vatsoja/selkää.
 - kuivalla kelillä erilaisia punnerruksia portaissa esim. sisiliskokävely
 - liikkuvuusharjoituksia: maailmanpyörää, tuulimylly tai selän rullausta hetken, niin että syke hiukan laskee.
6. Loppuverryttely ja venyttely

Hyvän treenin jälkeen tulee aina hyvä mieli



Mariella Ramstedt

Fysioterapeutti

Parainen

0505263219

Vedän porrastreenejä

Paraisilla ja Turussa

