

Porrastreeni 1

Lämmittele ennen porrastreeniä 5 – 10 minuuttia esim. kävelemällä. Nouse portaat ylös jokaisella tyylillä, laskeudu alas aina kävellen. Voit toistaa näitä neljää liikettä useamman kierroksen oman kuntosi mukaan.

1. Kävele joka portaalle
2. Kävele joka portaalle + nosta polvea
3. Kävele joka toiselle portaalle
4. Kävele joka toiselle portaalle + nosta jalka suoraan taakse ylös, purista pakaralla
5. Harjoituksen jälkeen kävele lenkipolulla noin 5 min sekä venyttele.

Porrastreeni 2

Lämmittele ennen porrastreeniä 5 – 10 minuuttia tai nouse portaita muutaman kerran ylös rauhallisella tahdilla. Kun olet noussut kaikilla viidellä tyylillä, pidä hieman pidempi tauko. Voit toistaa näitä viittä liikettä 2 – 3 kierrosta oman kuntosi mukaan.

1. Askella portaat reippaasti ylös
2. Askelkyökkävely
3. Askella kylki edellä molemmat jalat joka portaalle. Käännä rintamasuunta tasanteella.
4. Sivukyykkäaskellus jokaiselle portaalle. Käännä rintamasuunta aina noin 4 portaan jälkeen.
5. Juokse astuen joka toiselle portaalle
6. Harjoituksen jälkeen nouse portaita rauhallisesti tai kävele lenkipolulla 5 min sekä venyttele