

# VALITSE PARAS TIE HUIPULLE, PORTAAT!

Porraskävely on tehokas ja maksuton arkiliikunnan muoto. Portaiden kapuaminen on tutkitusti vaikuttava tapa nostaa kuntoa ja jo muutaman viikon kuluttua tulokset alkavat tuntua. Pelkästään normaali porraskävely vastaa reipasta kävelyä.



## ASKEL JA PONNISTUS

Ota askel ja ponnista seuraavalle askelmalle terävästi nostaen polvea vaakatasoon. Tehosta liikettä käsien myötäliikkeellä. Laskeudu alas ja toista liike. Tee ponnistus molemmilla jaloilla, aloita harjoittelu 3 x 10 toistolla.



## HARPPAUS YLÖS JA JARRUTTAEN ALAS

Astu kaksi porrasta ylös reippaalla tahdilla, tehosta liikettä käsien liikkeellä. Laskeudu alas rauhallisesti hypähtäen porras kerrallaan. Tehosta liikettä jännittäen keskivartalon lihaksia. Toista nousuja useampaan kertaan.



## NOUSU

Asetu portaille kantapäät portaiden ulkopuolella. Nouse päkiöiden varaan ja palaa jarruttaen alkuasentoon. Toista 3 x 10 sarjana.



## VATSALIHASTEN HERÄTYS

Asetu istumaan portaan reunalle. Jännitä keskivartalon lihakset ja ojenna polvia vuorotellen suoraksi. Saman voit tehdä nostaen molemmat jalat yhtä aikaa. Toista liike 3 x 10 sarjana



## LIKKUVUUTTA POLVEN KOUKISTAJIIN

Nosta toinen jalka korkeammalle askeleelle, taivuta vartaloa vyötäröstä alas. Koukista hieman taaimmaista jalkaa. Kun tunnet venytyksen reiden takana, pysähdy hetkeksi. Nouse ylös ja tee sama uudelleen muutama kertaan. Katse suoraan lattiaan, vältä leuan eteen työntöä.



## VENYVYYTTÄ POHJELIHAKSIIN

Astu portaan reunalle ja anna kantapäät pudota alas. Nosta toinen jalka portaalle päkiän varaan. Venytys tuntuu pohkeen takaosassa. Pysäytä liike hetkeksi ja toista venytys muutama kertaan.

Mitäs jos ohittaisit hissini? Kaksi minuuttia portaiden nousua kuluttaa noin 15 kcal enemmän kuin hississä seisominen. Esimerkiksi: 2 x 2 min porraskävelyä = -30 kcal.