

Helppo porrastreeni Uuraisten kuntoportaisiin

1. Porraskävely – askella jokaiselle portaalle.
2. Porraskävely – askel joka toiselle portaalle
3. Polvennostokävely – nosta polvia korkealle
4. Sivuaskelnousu – astu sivuttain portaita ylös

(voit pitää kaiteesta kiinni, vaihda kylki puolesta välissä)

5. 4 + kyykky – ota neljä askelta ja tee sen jälkeen kyykky

(molemmat jalat samalla portaalla)

6. Porraskävely – askella jokaiselle portaalle
7. Porraskävely – askel joka toiselle portaalle
8. 4 askelta + kantapäät ilmaan – ota neljä askelta ja tee sen jälkeen kantapäiden nosto, kantapäiden nostossa molemmat jalat samalla portaalla
9. Porraskävely – askella jokaiselle portaalle

Loppuvenyttely: lonkankoukistajat ja pohkeet

Keskitasoinen porrastreeni Uuraisten kuntoportaisiin

- 1. Porraskävely/juoksu – askella jokaiselle portaalle**
- 2. Porraskävely/juoksu – askel joka toiselle portaalle**
- 3. Polvennostokävely – nosta polvia korkealle portaissa**
- 4. Sivuaskelnousu – astu sivuttain portaita ylös (vaihda puolta puolessa välissä)**
- 5. Askelkyykky portaalle – astu portaalle ja tee kevyt kyykky**
- 6. Tasahyppy (joka porras tai joka toinen porras)**
- 7. Mittarimato – kävele käsillä eteen 5 ja jaloilla 5**
- 8. Porraskävely/juoksu – askella jokaiselle portaalle**
- 9. Porraskävely/juoksu – askel joka toiselle portaalle**

Haastava porrastreeni Uuraisten kuntoportaisiin

- 1. Porrasjuoksu – askella jokaiselle portaalle**
- 2. Porrasjuoksu – askel joka toiselle portaalle**
- 3. Etenevä askelkyykky, takapolvi käy lähellä rappusta**
- 4. Sivuttain askel edestä ristiin + kyykky (puolessa välissä kyljen vaihto)**
- 5. Luisteluloikka**
- 6. Polvennostokävely päkiöille nousulla**
- 7. Etenevä slalom-hyppy (tasahyppy, alavartalo kiertää)**
- 8. Mittarimato + 2 punnerrusta – kävele käsillä eteen 5 +2 punnerrusta ja kävele jaloilla perässä 5**
- 9. Etenevä porrasburbee (hyppy, kädet eteen, punnerrus, jalat lähelle)**
- 10. Askel + 2 varvaskopsua rappuseen takana, jalka suorana**
- 11. Etenevä X-hyppy (auki-kiinni)**
- 12. Kyykkyhyppy, Auki kyykky-kiinni kyykky**
- 13. Porrasjuoksu – askella jokaiselle portaalle (reippaasti)**