

## 21 minuutin Core

Tervetuloa keskivartalo tunnille, minun ja pikku ystäväni kanssa. :)

Pistä mieluisa musiikki taustalle soimaan, joka motivoi sinua pysymään liikkeessä!

Hikitakuu!

Minuutti yhtä liikettä kohden ja kolme kierrosta kaikki seitsemän liikettä läpi. 7 liikettä x 3 kierrosta x 1 min. Muista katsoa kellosta aikaa.

### 1. V-rutistus

Lähde liikkeelle istuma-asennosta ja laita kädet olkapäiden levyisesti taakse. Nojautu käsiäsi vasten ja katso, että saat pienen koukun aikasiseksi. Jalat liimattuna toisiinsa, rutistat koukussa jalkoja kohti itseäsi ja lasket suorana alas. Mitä alemmas menet käsien kanssa, sitä enemmän saat liikkeen tuntumaan.

### 2. Ballerina-potkut

Samalla tavalla kuin edellisessä istuma-asennosta, lähdetään liikkeelle kädet olkapäiden levyisesti taakse. Taas katsot, että pystyt nojautumaan käsiäsi vasten liikkeen mukana. Vedä jalat koukussa vatsaasi kiinni ja lähde potkimaan vuorojalalla eteenpäin. Voit potkia ylös keskelle ja alas haastetta lisäämään. Liikkeen saat tuntumaan, kun nojaat alaspäin käsien varaan.

### 3. Lantionheitto

Selinmakuulla makaamaan, painat navan kohti lattiaa eli ei kaartaa selässä. Voit laittaa kädet ristiselän alle tai suoraan kohti kattoa. Nosta jalat liimattuna yhdessä ylöspäin ja pienen keinautuksen saat ottaa jolloin heität/nostat lantion ylös.

### 4. Kurkotus

Selinmakuulla jalat koukussa, kantapäät lähellä pakaroita. Vedä napa kohti lattiaa. Nosta pää ylös ja katse kohti kattoa, jos tuntuu mukavammalta voit laittaa leuan rintaan. Lapaluut irtoaa kokonaan lattiasta ja lähdet suorilla käsillä kurkottamaan kantapäihin ja kohti polvia.

### 5. Jalkojen lasku koukkuna

Selinmakuulla jännitä vatsa ja vedä napa kohti lattiaa. Kädet sivuille vartalon jatkoksi tai ristiselän alle. Jalat liimattuna yhteen, nosta koukussa noin 90 asteen kulmassa jalat alas ja kosketa kantapäillä lattiaa. Voit halutessasi tehostaa liikettä, laittamalla jalkoja hiukan suuremmaksi, mutta koukku pysyy silti koko ajan jalkataipeissa.

### 6. Lankku polvien koukistus

Lankku asennosta lähdetään liikkeelle. Kynärvarret maassa, nojaat käsiesi varaan. Vie jalat suorana taakse lantionlevyiseen asentoon. Vatsa tiukkana ja mahdollisimman suora linja. Lähde rauhallisesti laskemaan polvia vuorotellen kohti lattiaa, josta palautat jalan aina takaisin toisen viereen, jolloin toinen jalka jatkaa laskua. Saat pitää takapuolta hitusen korkeammalla, jos tuntuu haastavalta laskea polvia alas. Jokaisessa liikkeessä on minuutti aikaa, jolloin pystyt myös keventämään liikettä laittamalla välissä molemmat polvet maahan ja pysyä vain peruslankussa. Muista suora linja jalat takana.

### 7. Lantion kosketukset lankussa

Lankku asento, nojaat kyynärvarsiesi varaan ja jalat takana suht kiinni toisissaan. Lähde keinuttelemaan lantiota puolelta toiselle niin, että lantio käy läheltä lattiaa. Keventää pystyt, olemalla paikoillasi peruslankussa joko jalat suorana tai koukussa. Pystyt myös keventämään liikettä nostamalla takapuolta hitusen ylöspäin. Muuten suora linja pysyy ja lantio on alhaalla.

Kiitos! T. Pinja