

TASO 3 RASKAS TABATA-HARJOITUS

Harjoituksessa on yhteensä 8 liikettä. Suorita jokaista liikettä 20 sekuntia ja pidä 10 sekunnin tauko ja suorita seuraava liike. Yksi harjoitus kestää 4 min ja voit halutessasi tehdä useamman.

LIIKE 1

KYYKKY&POLVENNOSTO

Asetu hartioden levyiseen haara-asentoon. Pidä keskivartalo tiukkana. Lähde laskeutumaan niin että reidet ovat noin 90 asteen kulmassa. Nouse ylös ja nosta vuorotellen toista jalkaa niin että polvi nousee lähelle rintaa.
Pääsuorittajalihakset etureisi, pakarat,

LIIKE 2

JUOKSUKÄDET

Asetu seisomaan. Ota hyvä ryhti ja pidä keskivartalo tiukkana. Aseta kyynärpäät lähelle kylkiä ja laita kyynärvarsi 90 asteen kulmaan. Tee vain käsillä juoksuliike ja pidä hartiat alhaalla

LIIKE 3

RUSSIAN TWIST

Sirry jumppamaton päälle istumaan. Polvet pieneen koukkuun ja nojaa hiukan taakse niin että saat pienen jännityksen vatsasi alueelle. Lähde kiertämään ylävartalosta liikettä puolelta toiselle ja pidä kädet lähellä vatsaasi.
Pääsuorittajalihakset poikittaiset, vinot ja suorat vatsalihakset.

LIIKE 4

LANTIONNOSTO

Asetu maton päälle makaamaan. Laita jalkasi koukkuun lantion levyiseen asentoon. Laita kädet lähelle kylkiä. Pidä keskivartalo tiukkana ja lähde nostamaan lantiota kohti kattoa puristaen tiukasti pakaroita. Laskeudu hallitusti alas ja älä päästä pakaroitasi koskettamaan mattoa.

LIIKE 5

ETUNOJAPUNNERRUS KAPEA OTE

Siirry lattialle etunojaan. Laita kädet lattiaan lähelle toisiaan ja tukevasti rintasi alle. Pidä selkä ja jalat suorana ja keskivartalo tiukkana. Lähde laskeutumaan siihen asti että rinta on lähellä lattiaa.
Pääsuorittajalihakset ojentajat, rinta, hartialihaksen etulohko

LIIKE 6

JALANNOSTOT

Asetu seisomaan lantion levyiseen haara-asentoon. Pidä hyvä ryhti ja keskivartalo tiukkana. Ojenna jalkaasi vuoron perään noin 90 asteen kulmaan. Pidä kädet mukana liikkeessä.

LIIKE 7

SAKSILIIKE

Asetu kyynärpäidesi varaan nojaamalla taakse. Pidä jalkasi kohti suorana ja lähde tekemään saksiliikettä niin että jalkasi menevät ristiin.

LIIKE 8

MAASTAVETO YHDELLÄ JALALLA

Seiso lantion levyisessä haara-asennossa. Pidä keskivartalo tiukkana. Vie oikea käsi kohti vasenta jalkaa. Suorita liike vain lantiosta viemällä pakaroita taakse.