

TASO 1 KEVYT

5 LIIKETTÄ 3 KIERROSTA

Toista jokaista (5) liikettä 40 sekunnin ajan ja pidä 20 sekunnin tauko ja siirry seuraavaan liikkeeseen. Pidä kierrosten välissä n. 2-3 min tauko

Liike 1. Kyykky tuettuna.

Ota käsillä tuki itsellesi. Hartioiden levyinen haara-asento. Keskivartalo tiukaksi. Lähde laskeutumaan alas n. 90 asteen polvikulmaan tai niin että selkä ei pääse pyöristymään. Polvet pitää pysyä koko liikkeen ajan varpaiden kanssa samassa linjassa

Suorita liikettä 40s ja pidä loppu minuutti taukoa ja siirry seuraavaan
Pääsuorittajalihakset Etureisi, Pakarat

Liike 2. 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 vatsasi.

Pääsuorittajalihakset Vinot, suorat ja poikittaiset vatsalihakset

Liike 3. Supermies

Siirry lattialle konttausasentoon. Kädet hartioiden alle ja keskivartalo ja lavat tuettuina.

Lähde suorittamaan liikettä nostamalla oikeaa kättä ja vasenta jalkaa ylöspäin ja suorita vastaavasti seuraava toisto vasemmalla kädellä ja oikealla jalalla.

Pääsuorittajalihakset pakarat, selkä, keskivartalo

Liike 4. Hiihtoliike

Siirry seisomaan. Ota itsellesi riittävästi tilaa.

Pidä keskivartalo tiukkana ja lähde liikkuttamaan käsiä eteen ja taaksepäin vuorotellen. Voit ottaa polvista pienen jouston liikkeeseen mukaan.

Liike 5. Etunojapunnerrus

Voit suorittaa liikkeen joko polvet maassa tai ilmassa tai seisaaltaan kulmanojassa.

Pidä keskivartalo tiukkana. Laita kädet suoraan hartialinjan korkeudelle. Pidä lavoissa hyvä tuki ja lähde laskeutumaan alas siihen asti kunnes rinta on lähellä kämmentä.

Pääsuorittajalihakset, Rintalihas, Hartialihaksen etulohko, Ojentajat