

TASO 2 KESKIRASKAS

3 liikepatteria, jokaisessa patterissa 3 liikettä. Tee jokaista liikettä 40 sekuntia ja siirry seuraavaan liikkeeseen. Kun olet suorittanut 3 liikettä pidä noin 1,5-3min tauko ja aloita uusi kierros.

PATTERI (1) ASKELKYYKKY

Ota lantion levyinen haara-asento. Pidä keskivartalo tiukkana. Laita kädet lantioon kiinni. Vie toinen jalka eteen niin että lantio ei jää taakse ja selkäsi pysyy mahdollisimman suorana. Pyri siihen että edellä olevan jalan kantapäsi pysyy lattiassa kiinni. Suorita liikettä kummallakin jalalla vuorotellen. Voit halutessasi ottaa tukea itsellesi.

Pääsuorittajalihakset Etureisi, pakarat

ETUNOJAPUNNERRUS

Siirry lattialle etunojaan. Laita kädet lattiaan olkapäiden alle. Pidä selkä ja jalat suorana ja keskivartalo tiukkana. Lähde laskeutumaan siihen asti että rinta on lähellä lattiaa.

Pääsuorittajalihakset rinta, ojentajat, hartialihaksen etulohko

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.

PATTERI (2) HYVÄÄ HUOMENTA

Asetu lantion levyiseen haara-asentoon. Vie kädet niskasi taakse. Pidä keskivartalo tiukkana. Lähde kumartumaan eteenpäin niin että viet pakaroita pitkälle taakse ja niin että liike lähtee ainostaan lantiosta. Polvet pysyvät koko liikkeen ajan paikallaan.

Pääsuorittajalihakset lantiopohjalihakset, pakarat, takareisi, selkä

HIIHTOLIIKE

Asetu seisomaan. Ota itsellesi riittävästi tilaa.

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

VUORIKIPEILIJÄ

Asetu etunojapunnerrusasentoon. Ota lapatuki itsellesi ja pidä hartiat alhaalla. Lähde tuomaan toista polveasi kohti rintaa. Tee liikettä jalkoja vuorotellen.

Vahvistaa keskivartaloa, olkapäitä, ojentajia ja jalkoja

PATTERI (3) 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,

VATSARUTISTUKSET

Asetu jumppamaton päälle makaamaan. Laita polvesi koukkuun. Voit laittaa kätesi niskan taakse tai rintasi eteen. Lähde nousemaan siihen asti että lavat irtoaa matolta ja laskeudu hallitusti takaisin.

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.