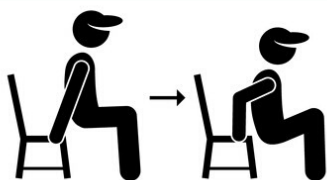


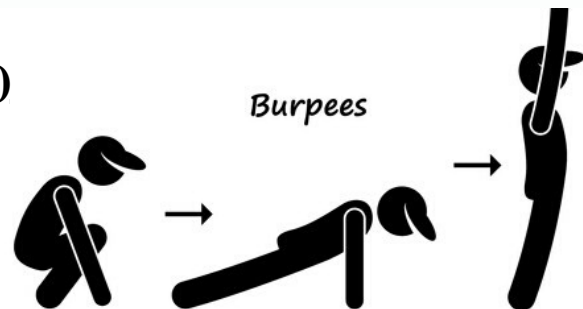
Tee liikkeitä vaikka joka päivä!
Helppo: 10 toistoa jokaista liikettä
Keskitaso: 20 toistoa jokaista liikettä
Vaativa: 30 toistoa jokaista liikettä

Kotijumppaohjeet 3

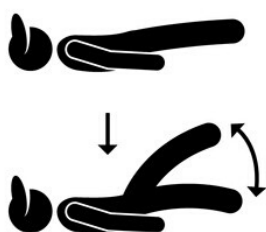


Ojentajapunnerrus (dippi) (Ojentajat ja olkapäät)

Laita kämmenet penkin reunalle. Laske takamusta hitaasti kohti lattiaa. Nosta käsillä itsesi ylös



Burpees



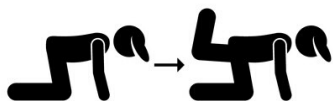
Alavatsapotkut (vatsalihakset)

Asetu selälleen makamaan. Nosta jalkoja vuorotahtiin ylös. Hyvä liike keskivartalolle!

Yleisliike (burpee)

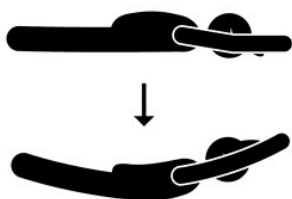
Kokonaisvaltainen liike!

- 1) kyykisty
- 2) käy punnerrusasentossa
- 3) ponnista takaisin kyykkyasentoon
- 4) nouse ylös ja kurota kohti kattoa tai hyppää ylös



Aasinpotkut (pakarat)

Liike aktivoi hyvin pakaroita. Liikkeen voi tehdä myös seisten!



Supersankari (selkälihakset)

Asetu mahalleen, nosta kädet ja jalat ylös. Koita samalla venyttää itsesi mahdollisimman pitkäksi!

Helppo vaihtoehto:

Mene kyykkyyn, koske sormilla lattiaa ja nouse takaisin ylös seisomaan

