



Liike 1
Toistot 25 krt
Frekvenssi nopea, mutta tehokkaasti
lantion ojennus loppuun asti.
Pakaroilla vain kevyt kosketus
alustaan.



Liike 2
Toistot 25 krt
Frekvenssi nopea, työ lantiolla, ei
selkää liikaa kaarelle, rintakehä
"auki" katse eteen.



Liike 3
Toistot 25 krt / jalka
Alkuasennossa suora jalka
sivulla koukkujalan polven
kohdalla. Työ tapahtuu lantiolla
ja koukkujalan päällä.
Loppuasennossa lantio
edessä, rintakehä auki, katse
edessä.





Liike 4
Toistot 25 krt
Frekvenssi rauhallinen – suoran jalan nosto 45 asteen kulmaan, ei kosketusta maahan sarjan aikana, jalka yliojennettuna suoraksi., aktivoi vatsalihakset.



Liike 5
Toistot 25 krt
Frekvenssi rauhallinen
Alkuasento lantio edessä, yläjalka hieman alemman jalan etupuoolella, lantio kohtisuoraan lattiaa vasten huojumatta, aktivoi vatsalihakset. Loppuasento jalka suorana hieman alemman jalan takapuolelle lantion pysyessä samalla tiukasti edessä



Liike 6
Toistot 15-25 krt / puoli
Alkuasento jalat korokkeella n.20cm, lantio edessä, jalat suorina korokkeella, ristikkotuki käsillä, katse käsissä
Loppuasento lantion nosto ylös niin että lantio pysyy edessä – älä päästä lantiota kallistelemaan!





Liike 7
Toistot 15 – 25 krt
Suoritustapa rauhallinen puristus
Irroita alaselkä alustasta ja pyri
nostamaan sääret alustan suuntaisina
pitäen mahdollisimman korkealle.



Liike 8
Toistot 2 – 3 krt / jalka
Samalla puolella kädellä jalkaterän
ulkosyrjältä kiinnipitäen taakse
selälleen kaato. Pidä polvi suorana ja
helpota vapaalla kädellä selälleen
meno, jos se on tarpeen.



Liike 9
Toistot 2 – 3 krt
Konttausasennossa polvet
mahdollisimman kauas toisistaan –
käsillä työntö polvin seisontaan –
lantio eteen.





Liike 10
Toistot 5 krt
Silta loppuun asti ojentaen



Liike 11
Toistot 25 krt
Askelkyykky keppi (tai tanko)
selvästi pään takana pitäen –
vapaan jalan polvella kosketus
maahan, paine etummaisella
jalalla.



Liike 12
Aitakävely sopivan painoista
kuntopalloa (tai tankoa) pään päällä
pitäen.