

# Toista seuraavat harjoitteet 4 kertaa:

## Harjoite 1: Kyykky ja hyppy

- Toista 30 sekuntia ja pidä 20 sekunnin tauko

### Alkuasento:

- Seiso jalat lantion leveydellä. Koukista polvia ja nosta kädet eteen kynärpäät koukussa noin 90 asteen kulmassa.

### Harjoite:

- Hyppää eteenpäin.
- Laskeudu alas tullessasi kyykkyyh. Ponnista ylös, käänny tulosuuntaan ja toista.



### Vinkki!

- Keskity hypyssä korkeuden sijaan pääsemään mahdollisimman pitkälle eteenpäin.
- Pidä selkä suorana koko harjoitteen ajan.
- Voit tarvittaessa keventää harjoitetta pitämällä hyppyjen välissä parin sekunnin tauon.

## Harjoite 2: Vuorikiipeilijä

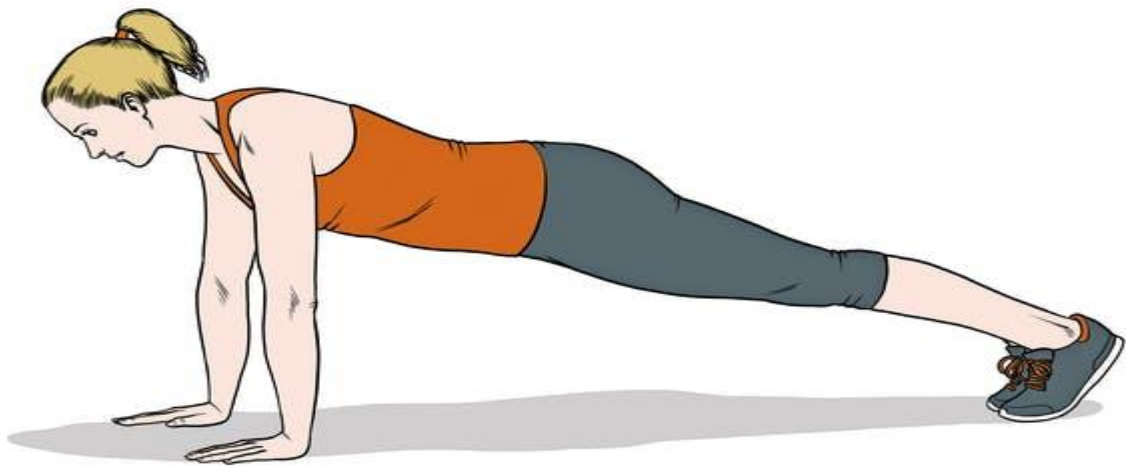
- Toista 30 sekuntia ja pidä 20 sekunnin tauko

### Alkuasento:

- Asetu etunojapunnerruksen yläasentoon kämmenet hartioiden alapuolella.

### Harjoite:

- Tuo vuorotellen oikeaa ja vasenta polvea kohti rintaa ripeään tahtiin kuin juoksisit paikallasi. Pidä vartalo tiukkana ja suorana liikkeen ajan niin, ettei lantio nouse ja laske.



### Harjoite 3: Spurtit paikallaan

- Juoksuspurttisarjat: 3 x 10 s, tauot 20 s

#### Alkuasento:

- Seiso suorana ja pidä keskivartalossa hyvä tuki. Nojaa hieman eteen, vie painoa päkiöille ja koukista hieman polvia.

**Harjoite:** Juokse paikallasi polvia nostaen mahdollisimman nopeaan tahtiin. Spurtaa täydellä teholla 10 s ja hölkkää välillä 20 s.



© Kuva: O. Blanco

#### Vinkki!

Koukista kädet noin 90 asteen kulmaan ja pidä ne lähellä kylkiä. Anna käsien liikkua vauhdikkaasti eteen ja taakse, niin saat lisää vauhtia juoksuun.

## Harjoite 4: Varjonyrkkeily istuallaan

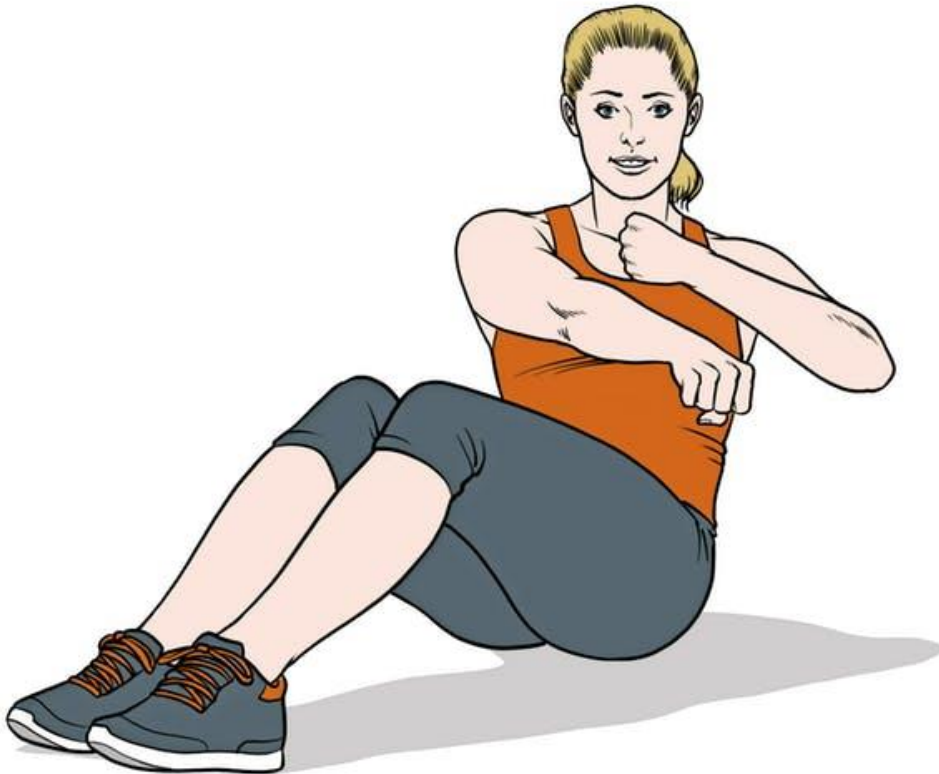
- Toista 30 sekuntia ja pidä 20 sekunnin tauko

### Alkuasento:

- Istu alustalle polvet koukussa. Pyöristä hieman alaselkää ja nojaa taakse, kunnes tunnet vatsalihasten jännittyvän. Rentouta niska ja hartiat.

### Harjoite:

- Iske vuorotellen oikealle ja vasemmalle voimalla ja ojenna käsivarret loppuun asti kiertäen samalla ylävartaloa puolelta toiselle mutta pidä polvet paikoillaan. Tee liikettä mahdollisimman ripeään tahtiin.



### Vinkki!

- Pidä keskivartalon tuki yllä jännittämällä vatsalihaksia.
- Jos harjoite tuntuu rasittavan liiaksi selkää, taittele paksu pyyhe tueksi alaselän taakse, niin selän ja lantion kuormitus kevenee hieman.

## Harjoite 5: Haarahyppy

- Toista 30 sekuntia ja pidä 20 sekunnin tauko

### Alkuasento:

- Seiso suorana jalat lantionleveyisessä haara-asennossa.

### Harjoite:

- Hyppää niin korkealla kuin pystyt samalla kun avaat jalat ja viet käsiä ylös. Laskeudu leveään haara-asentoon ja taputa kädet yhteen pään päällä. Hyppää saman tien takaisin alkuasentoon ja toista. Pidä tempo ripeänä.

