





## Kuntopiiri

tarvikkeet: jumppakeppi ja kuntopallo (myös lentopallo, jalkapallo yms. käy)

Alkulämmittely: vapaavalintainen liikunta, jossa lihakset lämpiävät ja syke nousee.

Valakyykky kepillä		15 toistoa
Hyvää huomenta kepillä		15 toistoa
Vatsalihakset kepillä	<a href="https://youtu.be/X0V_RvZOjLg">https://youtu.be/X0V_RvZOjLg</a>	10 toistoa
Vatsakierrot pallolla	<a href="https://youtu.be/Pfu62AVucJo">https://youtu.be/Pfu62AVucJo</a> (Painona voi käyttää mitä vaan siihen soveltuvaa esinettä)	10kiertoa/ puoli
Askelkyykky kierrolla	<a href="https://youtu.be/oaYh4LEpGO8">https://youtu.be/oaYh4LEpGO8</a>	10/ puoli
Lapojen aktivointi	 <p>Asetu kuvan mukaiseen asentoon. Nosta keppiä kohti kattoa ja pidä hetki mahdollisimman ylhäällä.</p>	10 toistoa
Lantionnosto pallo polvien välissä		15 toistoa
Supermies liike	<a href="https://youtu.be/NHJdnMgmo5o">https://youtu.be/NHJdnMgmo5o</a>	12/ puoli