

Kuntopiiriharjoitus

Harjoituksessa olevia liikkeitä on tarkoitus tehdä 2 -3 sarjaa. Liikkeiden välissä voi pitää pienen tauon noin 30 sekuntia - 1 minuutti ja sarjojen välissä noin 2 minuutin tauon. Voi pitää pidempiäkin taukoja, jos tuntuu siltä.

Alkulämmittely: sykettä nostavaa liikuntaa esimerkiksi pyöräilyä, juoksua, hölkkää jne. noin 10 - 15 minuuttia.

Harjoituksessa olevat liikkeet:

- Askelkyykky eteen ja taakse eli ensin askelkyykky eteen ja sitten taakse. Toistetaan 8 kertaa.
- Luisteluloikat paikallaan 5/jalka (<https://www.youtube.com/watch?v=wVcuIRKm4uY>)
- L-istunta seinää vasten 45 sekuntia - 1 minuutti



- Varpaille nousu 10 - 15 kertaa (seinästä voi ottaa tukea) (<https://www.youtube.com/watch?v=EHftU39H22A>)



- Linkkuveitsi 8-10 kertaa
(https://www.youtube.com/watch?v=5yluJmol_4c)
- lankku 45 sekuntia - 1 minuutti



- mittarimato paikallaan 8-10 kertaa



- Selän ojennus 10 kertaa



1.



2.

- Ojentajapunnerrus 8-10 kertaa
(<https://www.youtube.com/watch?v=8EXCwxCHfWA>)