

Tee edes tämä Tapiolan Voimistelijoitten joulutauon aikana!

21.12.2016

Hyppele ja tanssi niin villisti, että lihakset lämpenevät ja saat veren kiertämään.
Notkistele selkää eteentaivutukseen rintanappi edellä ja nouse rullaten pyöreällä selällä ylös.
Pyörittele harteita ympäri molempiin suuntiin.

Pystysoutu

Seiso lantion levyisessä haarassa, souda painoa/kahvakuulaa/täytettyä vesipulloa/kuminauhaa käyttäen läheltä vartaloa kyynärpäät edellä ylös ja jarruttaen alas.

Kyykky

Nipistä vatsa ja pakarat tiukaksi, vedä lavat yhteen ja pidä polvet eteenpäin. Käy alhaalla kannat maassa pysyen ja nouse ylös rauhallisella tempolla.
Vaihtoehtoisesti voit tehdä kyykyn leveällä haaralla. Liikkeen pitää tuntua pakaroissa.

Selkä

Konttausasennossa pidä korsetti tiukkana. Ojenna vastakkaiset käsi ja jalka pitkäksi selän jatkeeksi, tuo alas ja vaihda puolta. Pidä niska pitkänä ja tee liike rauhallisesti.
Jos haluat mukaan tasapainoharjoituksen, pidä tukijalasta vain polvi alustassa.

Vatsa

Koukkuselinmakuulta kurota kohti polvia. Vedä napa selkään, leuka rintaan ja nosta päätä vain vähän lattiasta irti. Jos niska väsyä, vie kädet niskaan tueksi.

Yleisliike

Konttausasennosta nosta polvet pikkuisen irti lattiasta, pysy hetki vatsalihaksia rutistaen paikallaan. Nouse kulmaan ja paina kannat lattiaan, paina rintakehää kohti polvia. Palaa konttausasentoon ja vaihda asentoa rauhallisella tempolla.

Vartalon kierto

Voit käyttää avuksi keppiä. Liikkeen voi helposti tehdä sormet olkapäillä ja kiertää kyynärpäätä polvea vastaan.

Lopuksi venytä kyljet pitkiksi, etureidet ja lonkankoukistajat joustaviksi. Pyöräytä hartiat paikoilleen ja kiitä itseäsi☺