



tulppa
tietoa taitoa ja tukea

KIERTO HARJOITTELU

OSA 2



Liikkeet

Kiveltä seisomaan

-Istu kivelle tai puunrungolle. Laita kädet ristiin rinnalle. Nouse ylös seisomaan ja laskeudu takaisin istumaan. Kehittää jalka- ja pakaralihaksia.

<https://www.youtube.com/watch?v=AycEFRuyKLS>

Jalkojen nostelu puunrungon tai kiven päälle

-Etsi sopivan kokoinen runko tai kivi. Nostelee jalkapohjat vuorotellen kaatuneen puunrungon tai kiven päälle. Lonkat kiittävät.

<https://www.youtube.com/watch?v=IaE4ebxKyO0>

Kannon yli harppaaminen

-Etsi sopivan korkuinen kanto tai kaatunut puu. Askella yli toiselle puolelle.

<https://www.youtube.com/watch?v=Pc-v2UZ3SZw>

Voimaa yläkropalle

-Etsi pitkäkö keppi. Ota molemmilla käsillä kepeistä kiinni myötäotteella. Tuo keppi rinnan kohdalle ja punnerra se ylös pään yläpuolelle. Laske samaa reittiä takaisin leuan alle rinnan kohdalle.





Mitä ottaa huomioon?

Alkulämmittelyksi sopii noin 10-15 minuutin reipas kävely sekä esim. alkuverryttely -ohjeiden vinkki videoiden liikkeet.

Toistakaa liikettä 30-45 sekunnin ajan tai vaihtoehtoisesti 10-15 toistoa per liike.

Kierroksia 1-3.

Palautus noin 1 minuutti sarjojen välissä.