



tulppa
tietoa taitoa ja tukea

KIERTO HARJOITTELU

OSA 1



Liikkeet

Kivelle askellus

Etsi ulkoa sopivan kokoinen kivi. Mitä isompi ja korkeampi, sen haastavampi. Askella vuorojaloin kivelle. Pakarat ja reidet työskentelevät.

Puu punnerrus

Etsi pystyssä oleva tai kaatunut puu. Aseta kädet hieman hartialeveyttä leveämpään asentoon puunrungon päälle. Pidä keskivartalo suorana ja tiukkana. Punnerra. Esimerkki:

<https://www.youtube.com/watch?v=IWRv19WO7ds>

Pakarat piukaksi seisten

Asetu puun viereen sivuttain. Ota tukea toisella kädellä. Jalat hartianleveyteisessä asennossa. Lähde nostamaan ulommaista jalkaa eteen, jonka jälkeen ojenna se taakse aktivoiden pakara. Toista liikettä. Esimerkki:

https://www.youtube.com/watch?v=UvL_Ni6sHc0

Lankku kaatunutta puuta tai penkkiä vasten

Aseta kädet puun rungon tai penkin päälle. Joko kämmenien tai kyynärvarsien päällä. Pidä keskivartalo suorana ja aktivoituneena. Voit myös nostella vuoronperään jalkoja polvi edellä rinnan alle.





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.