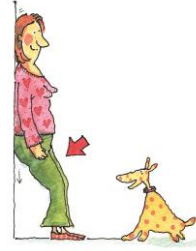


KUNTOPIIRI – vahvista lihaksia



1. Istu tuolin etuosassa. Anna selän pyöristyä ulohengityksellä, paina leuka rintaan, nosta kädet vaakatasoon ja vedä vatsa sisään. Nouse sisäänhengityksen aikana takaisin alkuasentoon. Mitä enemmän nojautut taaksepäin, sitä raskaampi liike on. Voit tehdä liikkeen myös lattialla.

VATSARUTISTUS



2. Nojaa selkää seinää vasten, jalat lantionleveydessä haara-asennossa, kantapäät reilusti irti seinästä. Laskeudu rauhallisesti alas enintään 90 asteen kulmaan ja nouse takaisin ylös. Pidä varpaat ja polvet suoraan eteenpäin. Mitä alemmaksi ja hitaammin laskeudut, sitä tehokkaampi liike on.

REISIKYYKKY



3. Aseta kämmenet seinälle hartiatasolle. Koukista kyynärpäitä ja vie kasvot lähelle seinää. Pidä vartalo suorana ja kantapäät maassa. Ojennu takaisin lähtöasentoon.

PUNNERRUS



4. Seiso ja ota tukea. Pidä selkä suorana koko ajan. Nosta jalkaa suorana takaviistoon ja pidä nilkka koukussa. Jännitä samalla pakaraa.

PAKARAN PUSERRUS



5. Asetu kyynärnojaan lattialle ja vedä jalat koukkuun vatsan päälle. Pidä vatsa tiukkana koko liikkeen ajan. Ojenna toinen jalka suoraksi lattialle ja tuo takaisin. Tee sama toisella jalalla. Toit tehdä saman liikkeen myös selinmakuulla.

ALAVATSAN PIUKENNUS

6. Nosta molempia käsiä ja rintakehää irti alustasta. Venytä pituutta. Pidä asento hetki ja rentoudu hitaasti. Jalat pysyvät alustalla. Katse lattiaan!

SELÄNNOSTO