

Lihaskuntotreeni

Toista tämä ohjelma 2-3 kertaa oman jaksamisen mukaan! Pidä muutaman minuutin hengähdystauko, ennen kun alat toistamaan ohjelmaa.

Tämän lihaskunnan lisäksi loppu- tai alkulämmittelyksi voi käydä esim. Hiihtämässä, luistelemassa tai kävelyllä.

1. Kyykky

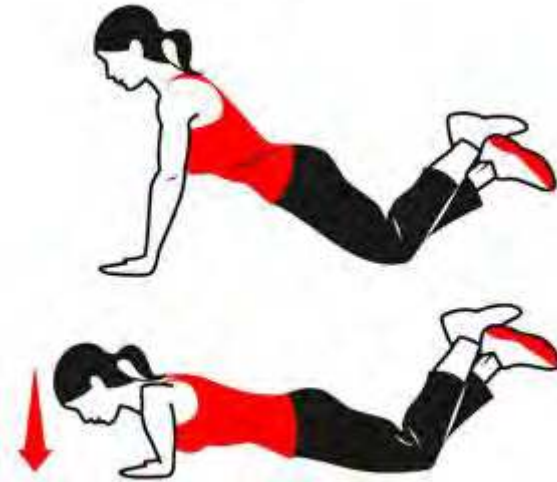


Kyykätessä on tärkeä muistaa, että polvet ei saa mennä varpaiden yli. Toista liike 10 kertaa kuvan mukaisesti.

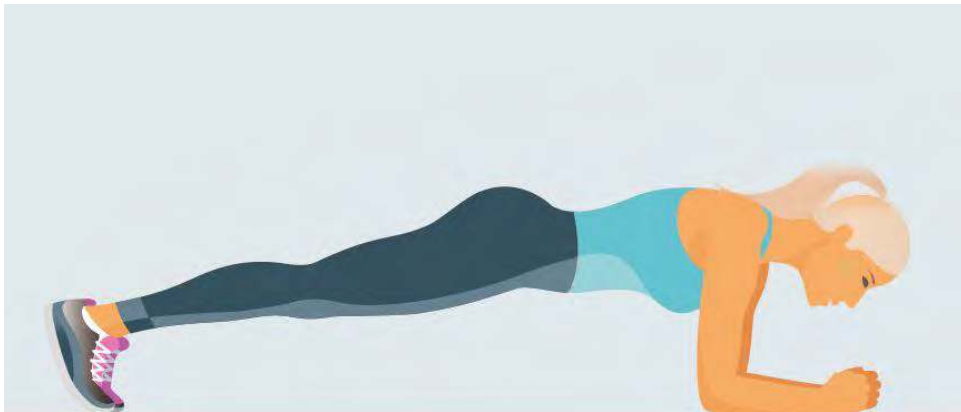
2. Punnerrukset



Toista liike 10 kertaa. Jos tämä tuntuu liian raskaalta, kokeile samaa liikettä polvet maassa (kuva alempana). Muista, että koko vartalo liikkuu, ei vain kädet. Muista hengittää.

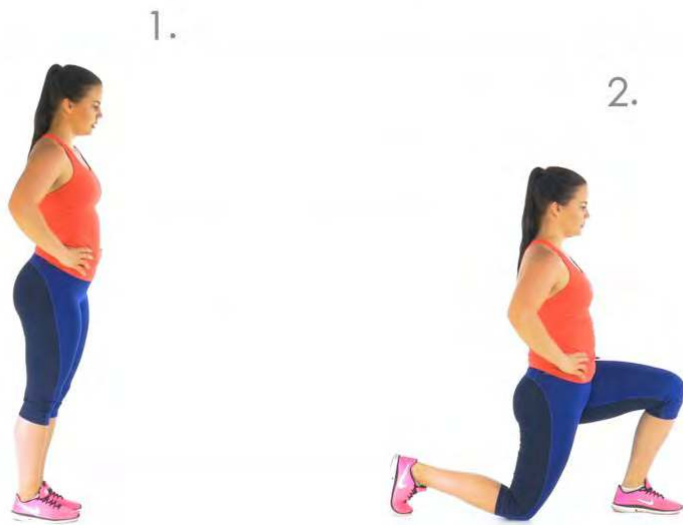


3. Lankku



Asetu kuvan mukaisesti ja pysy siinä asennossa 30 sekunnin ajan. Pidä koko vartalo mahdollisimman vaakatasossa ja paikoillaan. Muista hengittää.

4. Askelkyykky



10 toistoa molemmille jaloille. Ideana on siis astua vuorojaloin eteen kuvan mukaisesti. Takajalan polven ei ole pakko osua maahan. Tee toistot rauhallisesti ja ole tässäkin liikkeessä tarkkana, ettei polvet mene varpaiden yli.

5. Istumaannousu



Lähtöasento



Yläasento

istumaannousu (sit up)

Pyydä vanhempaa tai sisarusta pitämään jaloistasi kiinni, mikäli on tarvetta helpottaa liikettä. Liike alkaa selän osuessa maahan ja loppuu kyynärpäiden osuessa polviin. Kädet voi pitää myös ristissä rinnan päällä. Laskeudu yläasennosta hallitusti takaisin lähtöasentoon (kuva). Toista liike 10 kertaa.

6. Selkälihasliike



Pidä katse maassa, ettei niskaan kohdistu räsitusta. Pidä käsiä ja jalkoja hetki yhtä aikaa ilmassa alemman kuvan osoittamalla tavalla ja laske ne sitten hallitusti takaisin lähtötilanteeseen (ylempi kuva). Toista liike 10 kertaa.

7. Tee x-hyppyjä 30 sekuntia, lepää 30 sekuntia ja toista kolme kertaa. Tämän liikkeen voi korvata myös muilla samantyyppisillä liikkeillä, kuten kyykkyhyppyillä.

