

KOTIHARJOITUS

Tässä on Sinulle 4 liikkeen kotiharjoitusohjelma. Voit tehdä ohjelman liikkeet esimerkiksi kuntopiirinä. Voit myös korvata kyykkyvariaatiot perinteisellä kyykyllä.

Toistot: 12-15 Kierrokset: 3 Lepo: 1-2min

FRESSI
PINTAA SYVEMMÄLTÄ.

1. Lankkukierto



Käy korkeaan lankkuasentoon. Pidä vartalo tiukkana ja lähde nostamaan toista kättä irti lattiasta ja kierrä koko vartalo yhtenä lankkuna kylkiasentoon. Palauta hallitusti alas.

Jos tämä tuntuu alkuun haastavalta, voit myös tehdä vaihtoehtoisesti lankkuaskelluksen. Tällöin korkeasta lankusta laskeudut käsillä alas lankkuun kynärvarsien varaan ja palaat takaisin ylös.

2. Askelkyykky polven nostolla



Ota askel taaksepäin askelkyykkyyn. Lähde ponnistamaan jalalla ylös ja ylhäällä nosta polvi korkealle ilmaan. Palaa takaisin askelkyykkyyn taaksepäin vievällä askeleella.

3. Sivukyykky



Lähde astumaan pitkä askel sivulle ja laskeudu samalla kyykkyyn. Mitä matalammalle kyykkäät, sen tehokkaampi liike. Ponnista sivulta takaisin ylös.

4. Selän ojennus käsien vedolla



Vatsamakuulla vie kädet suoraksi pään eteen. Nosta ylävartalo kokonaan irti lattiasta. Jalat pysyvät maassa. Kun ylävartalo on ylhäällä, vedä kädet kohti kainaloita ja rutista lavat yhteen. Palauta kädet suoraksi eteen ja laske ylävartalo alas.