

Core-matot/Lillian



Askelkyykky liu´utaen

Harjoittaa etureisiä ja pakaroita

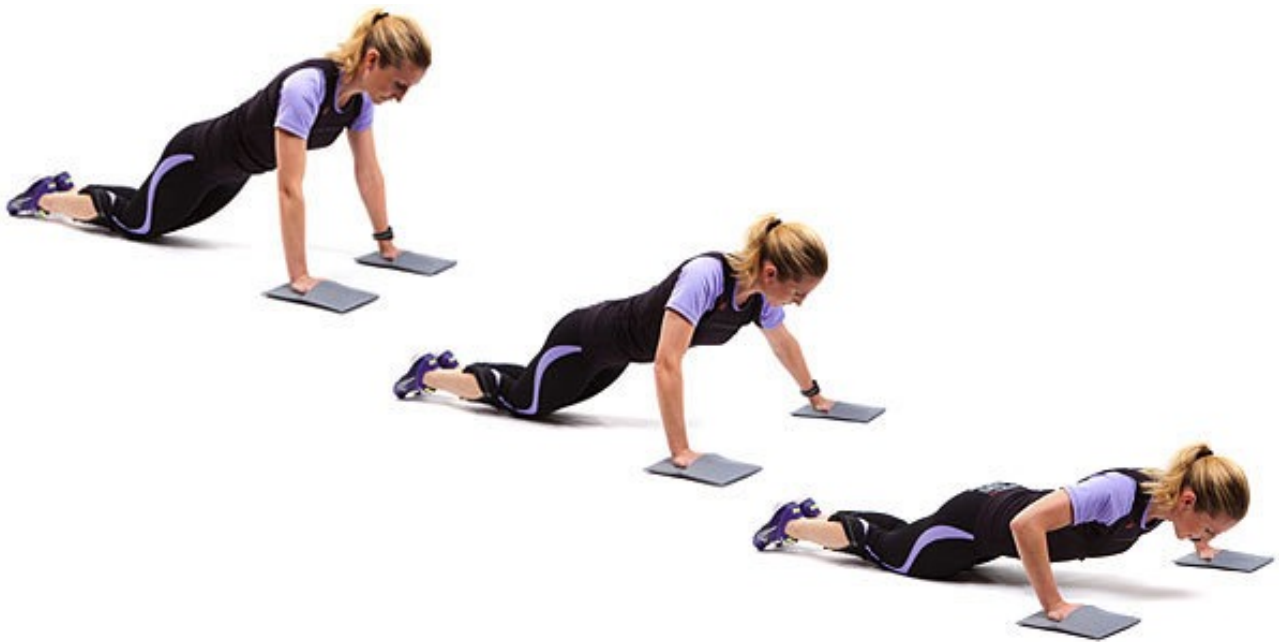
Seiso jalat hiukan harallaan toisistaan, toinen jalka matolla ja toinen lattialla. Liu´uta jalkaa joka on matolla niin pitkälle taaksepäin kuin voit. Taivuta etujalka niin, että varpaat ovat suorassa polven kanssa. Liu´u sitten takaisin lattiaa pitkin. Toista 8-12 kertaa ennen kuin vaihdat jalkaa. Toista 3 kertaa molemmilla jaloilla.



Jalan liu´utus sivuttain

Harjoittaa reiden sisäosaa ja etureisiä ja pakaroita

Seiso jalat hiukan harallaan toisistaan, toinen jalka matolla toinen lattialla. Liu´uta jalkaa, joka on matolla sivulle lattiaa pitkin niin pitkälle kuin voit. Taivuta lattialla olevaa jalkaa. Liu´u sitten jalka takaisin lattiaa pitkin. Toista 8-12 ennen kuin vaihdat jalkaa. Toista 3 kertaa molemmilla jaloilla.



Punnerrus

Harjoittaa rintalihaksia, olkapäitä, käsivarren takaosaa, vatsaa ja alaselkää

Seiso punnerrusasennossa polvet lattiassa ja kädet laajalla etäisyydellä. Aseta tyyny tai matto polvien alle. Liuú sitten yhdellä kädellä samalla kun taivutat molempia käsivarsia, pidä takapuoli alhaalla ja selkä suorana. Mene takaisin keskelle ja toista sama toisella kädellä. Tee 6-12 toistoa per käsivarsi ennen taukoa. Toista yhteensä 3 kertaa..



Punnerrus –yksi käsi kerrallaan

käsivarren takaosaa, olkapäitä, vatsaa ja alaselkää

Seiso punnerrusasennossa polvet lattiassa ja kädet kapealla etäisyydellä. Aseta tyyny tai matto polvien alle. Liuú sitten yhdellä kädellä samalla kun taivutat toista käsivartta, pidä takapuoli alhaalla ja selkä suorana. Mene takaisin keskelle ja toista sama toisella kädellä. Tee 6-12 toistoa ennen kuin vaihdat kättä. Toista 3 kertaa molemmilla käsillä..



Vatsa- työnnä jalat vatsaa kohti

Harjoittaa vinoja vatsalihaksia

Seiso punnerrus asennossa jalat molemmilla matoilla. Työnnä jalkoja vatsaa kohti, pidä polvet niin suorana kuin mahdollista. Tee maksimi määrä toistoja ennen taukoa. Toista harjoitus 3 kertaa.



Koko vartalo- juoksu

Harjoittaa kuntoa ja voimaa jaloille sekä ylävartalolle

Seiso punnerrus asennossa jalat molemmilla matoilla. Työnnä jalkaa vatsaa kohti polvi koukussa. Kun palaat takaisin työnnä toinen jalka vatsaa kohti. Toista niin nopeasti kun voit niin kauan kuin jaksat. Toista harjoitus 3 kertaa.