

# Tasapainolauta/Lillann



## Kyykky

### Harjoittaa reisien etuosaa ja pakaroita

Seiso molemmat jalat laudalla niin leveässä haara-asennossa kuin pystyt. Laita paino kantapäille, työnnä takapuoli taakse, työnnä käsivarret eteen ja laske vartalo niin alas kuin voit. Toista 12 kertaa ennen taukoa ja tee sarja kaksi kertaa. Jos harjoitus on sinulle liian helppo, voit tehdä saman yksi jalka kerrallaan. Tee silloin 12 toistoa 3 kertaa molemmilla jaloilla.



### **Kyykky jalka takana**

#### **Harjoittaa reisien etuosaa ja pakaroita**

Seiso toinen jalka laudalla ja toinen jalka kaukana takana. Taivuta molempia jalkoja kunnes polvitaive on 90 asteen kulmassa. Varmista, että etujalan varpaat ovat polven suuntaisesti eteenpäin. Pidä kädet sivuilla. Toista 12 kertaa ennen kuin vaihdat jalkaa. Toista sarja kaksi kertaa molemmilla jaloilla.



### **Punnerrus**

#### **Harjoittaa rintalihaksia ja samalla käsivarren takaosaa ja olkapäitä**

Stå med rak kropp med ena handen uppe på brädan (du kan göra övningen på knäna om det är för tungt att stå med rak kropp). Ha båda händerna rätt ut från bröstet, gärna ganska brett isär för att komma åt bröstmusklerna ordentligt. Rör dig långsamt nedåt tills bröstet nästan nuddar golvet och pressa dig sedan upp igen. Upprepa 12 gånger innan du vilar och tar om serien två gånger till.



### **Kyykky jalat sivuilla**

#### **Harjoittaa pakaroit ja reiden sisäosaa**

Seiso toinen jalka laudan päällä ja toinen laudan ulkopuolella. Mitä kauempana jalat ovat toisistaan sitä paremmin harjoitat reiden sisäosaa. Laita paino kantapäille, vie takapuoli taakse, vie kädet eteen ja laske itsesi niin alas kuin voit. Toista 12 kertaa ennen kuin vaihdat jalkaa. Toista sarja kaksi kertaa molemmilla jaloilla.



### **Lentäjä**

#### **Harjoittaa vatsan core- lihaksia ja selkää**

Seiso toinen jalka laudalla ja venytä toinen jalka taakse. Nojaa ylävartalo eteenpäin. Vaihtelee käsien paikkaa alas sivuilla, eteenpäin, vaakatasossa ja lattiaa kohti.