

LIHASKUNTOHARJOITUS KOTONA

Tässä on Sinulle 5 liikkeen lihaskunto-ohjelma kotiin.

Toistot: 10-12 **Kierrokset:** 3-4 **Lepo:** 1-2min
jokaisen liikkeen jälkeen

FRESSI
PINTAA SYVEMMÄLTÄ.

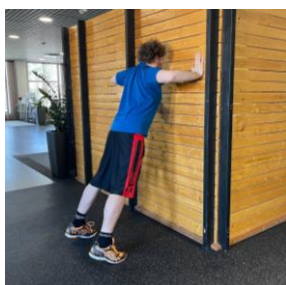
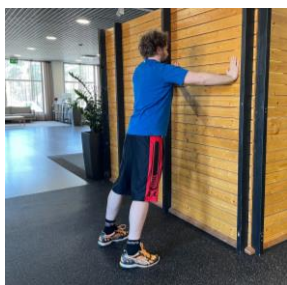
1. Kyykky sohvalle



Asetu lähelle sohvaa seisomaan hartioiden levyiseen haara-asentoon.

Pidä selkä suorana ja lähde istuutumaan sohvalle siten, että pakarat hipaisevat sohvaa – älä kuitenkaan istu alas. Jännitä pakaroita ja nouse ylös.

2. Punnerrus seinään

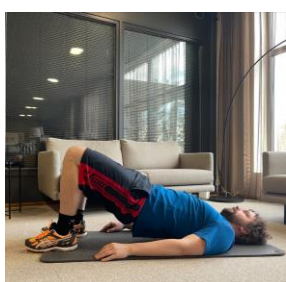
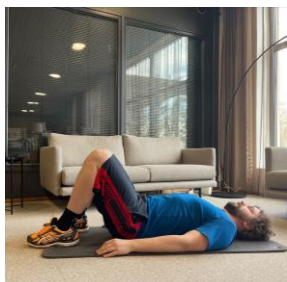


Ota leveä asento käsiin ja nojaa seinään.

Pidä koko vartalo tiukkana ja lähde viemään rintaa kohti seinää. Työnnä itsesi takaisin suorille käsille.

VINKKI: Mitä kauempana seinästä jalat ovat, sen rankemmaksi liike tulee

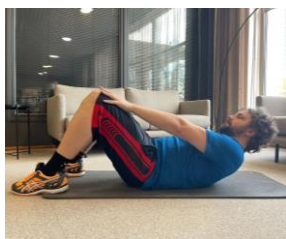
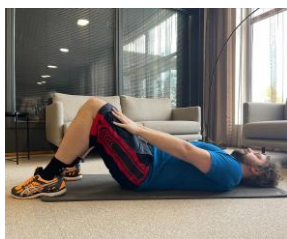
3. Lantionnosto



Asetu selinmakuulle polvet ja lonkat koukussa.

Paina kevyesti kantapäitä lattiaan, purista pakaroita ja nosta lantio ylös. Palauta hallitusti alas.

4. Vatsarutistus

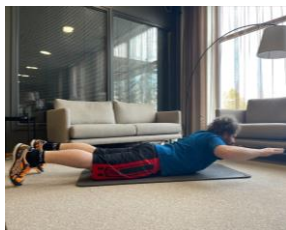
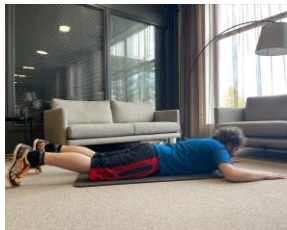


Asetu selinmakuulle polvet ja lonkat koukussa.

Laita kädet suoraksi reisien päälle.

Vie leukaa rintaan ja lähde nostamaan ylävartaloa ylös niin, että yrität koskea käsillä polviisi.

5. Selän ojennus



Asetu vatsamakuulle ja vie kädet pään viereen.

Jännitä selkää ja lähde nostamaan ylävartaloa irti lattiasta.

VINKKI: Mitä suuremmaksi viet kädet, sen rankemman liikkeen saat.