

LÄMMITTELE JOKO AKTIVOINTI  
RUTIINEILLA N.10MIN TAI 15-25MIN  
JUOKSU, PYÖRÄILY, KÄVELY TAI  
HEITTOTREENILLÄ. TEE JOKO  
YKSI LIIKE 4 KIERROSTA LÄPI TAI  
KAIKKI LIIKKEET KERRAN, PIENI  
TAUKO JA 4 KIERROSTA.  
LIIKKEIDEN JÄRJESTYSTÄ VOI  
VAIHTAA, HYPY MIELUUSTI  
VIKANA.

HELSINGIN NMKY RY.  
Vuorikatu 17  
00100, Helsinki  
503410074  
nea.myllyla@hnmky.fi

Prepared by: Emma Malm  
Date: 15.03.2020 09:01



### Askelkyykky 1

Astu askel eteen ja ponnista takaisin.  
Säilytä lantion ja lannerangan hallinta.  
Muista, että polvi ei saa ylittää  
varvaslinjaa.  
Sarjat: 4 Toistot: 10+10



### Reiden vahvistus 7

Käy polviseisontaan ja nojaa vartaloa  
taaksepäin. Lantio ja vatsa tiukkana ja  
suorana  
Sarjat: 4 Toistot: 12



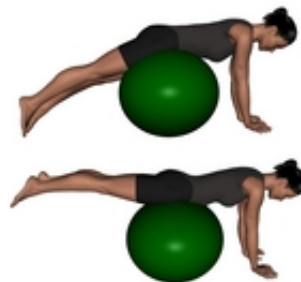
### Lapapunnerrus 3

Lantio, vatsa ja alaselkä pitkänä sekä  
tiukkana. Rutista yläselkää ja lapoja  
yhteen hartiat alhaalla ja palauta työntäen  
lavat mahdollisimman kauas toisistaan.  
Sarjat: 4 Toistot: 12-15



### Kylkirutistus

Selinmakuulla, polvet sivulla koukussa,  
vastakkainen käsi pään takana. Kierrä  
toista kylkeä ylös alustalta. Rutista vatsan  
alaosa litteäksi koko liikkeen ajan.  
Sarjat: 4 Toistot: 15+15



### Terapiapallo selän ojennus 2

Vatsamakuulla pallon, tuolin tai muun  
korokkeen päällä. Nosta jalat suorana irti  
alustalta ja palauta lähtöasentoon.  
Sarjat: 4 Toistot: 20



[Video](#)

### Burpee 2

Aloita harjoitus hyväryhtisestä seisoma-  
asennosta. Kumarru eteen ja laskeudu  
kyykkyyn. Vie kädet alustalle hieman  
hartioita leveämmälle. Ponnista jalat  
suoraksi taakse ja vie rintakehä sekä  
vartalo maahan. Ponnista jalat takaisin  
eteen ja suorita hyppy ylöspäin.  
Sarjat: 4 Toistot: 6