

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 08:39



Jalkakyykky

Suorita harjoite seisten. Vie kädet pään takana. Laskeudu kyykkyyyn ja palaa lähtöasentoon. Muista lantion ja lannerangan hallinta sekä polvien hyvä linjaus.

Sarjat: 4 Toistot: 15



Lantion nosto 7

jännitä alavatsa, vedä napaa sisään, purista pakaralla ylös ja pidä alaselkä litteänä, älä päästä notkolle
Tee molemmat jalat

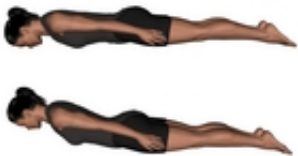
Sarjat: 4 Toistot: 10+10



Etunojapunnerrus 1

Käy punnerrusasentoon. Ota hartioita leveämpi ote. Laske rauhallisesti alas ja punnerra takaisin lähtöasentoon.

Sarjat: 4 Toistot: 10



Selän ojennus

Asetu vatsamakuulle, kädet vartalon vierelle. Ojenna selkää ja palauta lähtöasentoon.

Sarjat: 4 Toistot: 20



Vatsarutistus 1

Selinmakuulla, kädet niskan takana tai rinnalla ristissä. Nosta ylävartaloa irti alustasta samalla vieden kyynärpäätä kohti vastakkaista polvea. Palauta hitaasti takaisin.

Sarjat: 4 Toistot: 20-30



Hypy

Ponnista hyvästä alkuasennosta suoraan ylös niin, että reidet koskettavat rintaa. Alas tulo mahdollisimman äänettömästi ja pehmeästi

Sarjat: 4 Toistot: 4-7