

Perinteinen kuntopiiri

- Tarvitset käsipainot ja kuminauhan.
(Käsipainoiksi kelpaa esim. 2 vedellä täytettyä juomapulloa, kivet, puuhalat)
- Tee kaikki liikkeet rauhallisesti alusta loppuun asti.
- Muista hyvä ryhti kaikissa liikkeissä.
- Toista liikkeitä 1-3 kierrosta oman kunnon ja tunnon mukaan.
- Venyttele lopussa!

Lämmittele ennen aloittamista esimerkiksi marssimalla paikoillaan tai kävelemällä pientä lenkkiä. Pyöritä myös hartiat ja kädet lämpimiksi.

1. Askelkyykky

Astu oikealla jalalla reilu askel eteen. Laskeudu suoraan alas ja ponnista takaisin ylös. Tee sama vasemmalla jalalla. Toista minuutin ajan tai vaihtoehtoisesti tee 10-15 toistoa molemmin puolin.



2. Kiristä kuminauhaa

Kiristä kuminauhaa viemällä toinen jalka taakse. Jännitä hetken kuminauhan vastusta vastaan ja palaa hitaasti jarrutellen alkuasentoon. Tee liikettä minuutin ajan tai vaihtoehtoisesti tee 10-15 toistoa molemmin puolin. Liikkeen voit tehdä myös ilman kuminauhaa!



3. Painot rytmikkäästi ylös

Ojenna toinen käsi suoraksi kattoa kohti ja laske käsi hitaasti jarrutellen alkuasentoon. Tee sama toisella kädellä. Tee nostoja vuorotellen molemmilla käsillä minuutin ajan tai vaihtoehtoisesti laske 10-15 toistoa molemmille käsille.



4. Puhtia hauikseen

Pidä olkapärsi kiinni vartalossa ja nosta painot joko tasa- tai vuorotaitiin olkapäiden tasolle ja laske jarruttaen alas. Jatka liikettä minuutin ajan tai vaihtoehtoisesti laske 10-20 toistoa molemmille käsille.



5. Tasapainoliike

Seiso vasemman jalan varassa ja pyöritä oikeaa jalkaa esineen ympäri. Toista viisi kertaa eteen päin ja viisi kertaa taakse päin. Tämän jälkeen tee liike toisella jalalla. Pyri ottamaan mahdollisimman vähän tukea.

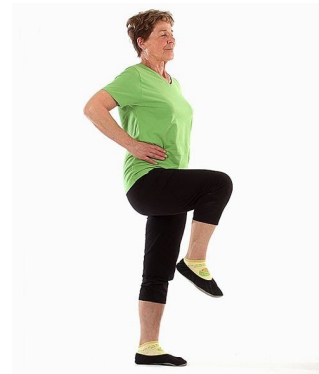


6a. Portaissa ylös ja alas

Nouse portaalle rytmikkäästi: oikea ylös- vasen ylös, oikea alas – vasen alas. Toista minuutin ajan tai vaihtoehtoisesti laske molemmille jaloille noin 20 nousua. Rytmitä askellusta käsien myötäliikkeillä.

6b. Polvennostot, mikäli et omista porrasta.

Nosta vuorotellen oikeaa ja vasenta polvea ylös. Pidä hyvä keskivartalo tiukkana liikkeen ajan. Muista myös hyvä ryhti. Toista liikettä minuutin ajan tai vaihtoehtoisesti laske molemmille jaloille noin 20 toistoa.



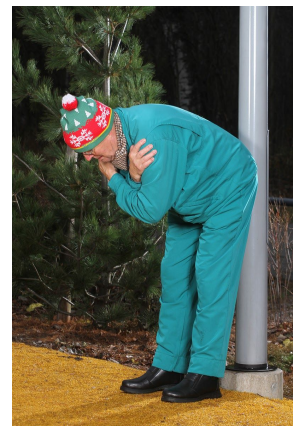
7. Lankku

Nosta itsesi ilmaan keskivartalo tiukkana, pää on vartalon jatkeena ja katse maassa. Laske mielessäsi 30-60 sekuntia. Huomioi hyvä tuki lavoissa, äläkä anna selän mennä notkolle!



8. Hyvää huomenta

Seiso ryhdikkäänä pienessä haara-asennossa. Lantio nojaa seinään tai pylvääseen. Aseta kädet ristiin hartioille. Kallista ylävartaloa eteenpäin lähes 90 asteen kulmaan. Ojenna vartalo suoraksi ylös. Lantio pysyy koko ajan kiinni tuessa. Tee kallistuksia ja ojennuksia rauhallisesti minuutin ajan tai vaihtoehtoisesti laske 10-20 toistoa.



9. Venyttele ja vietä mukavaa viikko!