

# HAASTA MARKO VOL 3 !



**Lankutushaaste! Koita pysyä lankkuasennossa kyynärpäiden ja varpaiden varassa mahdollisimman pitkään. Helpotettu versio polvet maassa.**



- 1) Jännitä lattiatasossa koko vartalosi tiukaksi, ja nosta itsesi kyynärpäiden varaan.**
- 2) Pidä jalat suorana ja kädet suorassa kulmassa.**
- 3) Jalat, selkä ja pää muodostavat suoran linjan.**
- 4) Pakarat, vatsalihakset ja olkapäät pysyvät tiukkana.**
- 5) Takapuoli ei saa nousta ylös eikä selkä saa mennä notkolle!**

Lankkupito vahvistaa keskivartalon lihaksia monipuolisesti. Pääasiassa työskentelevät lihakset ovat suorat vatsalihakset, vinot vatsalihakset ja syvät vatsalihakset. Tukevia lihaksia ovat myös pakaralihakset ja olkavarren lihakset. Samalla kehittyy myös ryhti, tasapaino ja notkeus. Erilaisilla lankkupidoilla voidaan lisätä haastetta tai kohdistaa liikettä eri puolille.

Kiinalainen poliisi Mao Weidong on tehnyt lankutuksen Guinnessin maailmanennätyksen, 8 tuntia ja 1 minuutti, vuonna 2016.  
Urpo "Upi" Tiilikka on tehnyt lankkupidon epävirallisen Suomen ennätyksen, 19 minuuttia, vuonna 2017.

Liikkuva koulu -Markon ennätys lankkupidossa on 6 minuuttia 20 sekuntia!



**LIIKKUVA KOULU**

---

