

HAASTA MARKKO VOL 2 !



Kuka seisoo pisimpään käsillään?? Saat tukea jalkasi seinää vasten, mutta vain kädet ovat maassa.



- 1) Voit nousta seinää vasten joko kasvot seinää päin tai kasvot poispäin seinästä.
- 2) Pidä kädet suorana.
- 3) Pidä pää käsien välissä ja niskat rentona.
- 4) Pidä keskivartalo tiukkana, niin asento on mahdollisimman suora.
- 5) Seiso käsilläsi niin kauan kuin pysyt kaatumatta!

Käsilläseisonnassa kädet, olkapäät ja selkä kannattelevat asentoa. Suurimmat työskentelevät lihakset ovat rintalihakset ja käsivarren lihakset, sekä tukevia lihaksia mm. vatsalihakset, selän ojentajalihakset ja epäkäslihas. Kun käsilläseisonnassa pysytään pitkään, työskentelee monet lihakset koko ajan asennon ylläpitämiseksi!

Ennätystehdas-ohjelmassa Maikku Hiljanen seisoi käsillään 6 min 3 s ilman mitään tukea vuonna 2007. Helmikuussa 2019 59-vuotias Sakari Oka teki Suomessa uuden käsilläkävelyn ennätyksen kävelemällä 60,5 metriä.

Liikkuva koulu -Markon ennätys käsilläkävelyssä on 20 metriä!



LIIKKUVA KOULU

