Viikon 16 liikuntahaaste: lihasvoima

Tee seuraavia neljää liikettä joka päivä. Merkitse ylös montako toistoa sait minuutissa ja selvitä paraneeko tuloksesi viikon edetessä.

* Vatsarutistus

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ma | Ti | Ke | To | Pe | La | Su |
|  |  |  |  |  |  |  |

* Punnerrus (voi tehdä myös polvet lattiassa)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ma | Ti | Ke | To | Pe | La | Su |
|  |  |  |  |  |  |  |

* Supermies eli selkälihasliike vatsallaan maaten, nosta kädet ja jalat ilmaan ja laske alas, toista uudelleen

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ma | Ti | Ke | To | Pe | La | Su |
|  |  |  |  |  |  |  |

* Burpee eli yleisliike. Seiso lantion levyisessä haara-asennossa. Laskeudu lankkuasentoon. Laske rinta alustaan. Hyppää kyykkyyn käsien väliin ja kyykystä edelleen ylös suoraksi. Ojenna hypätessäsi kädet suorana ylös ja lyö ne yhteen pään yläpuolella. Hyppää suoraan lankkuun ja toista vaiheet.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ma | Ti | Ke | To | Pe | La | Su |
|  |  |  |  |  |  |  |