

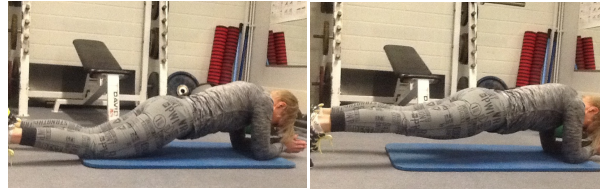
# KESKIVARTALON LIHASKUNTOHARJOITUS 1

- tee toistoja 10-40 / liike oman kuntosi mukaan

LiM Kalevi ja Tea Huhtinen



1. PAINON / KÄSIEN VIENTI PÄÄN YLI LATTIAAN:  
Pyri pitämään alaselkä lattiassa



2. LANKKU: Aloita polvet maassa, rutista napa lrti maasta, ojenna polvet suoriksi



3. RUTISTUS: Purista ensin mahaa tiukaksi, nosta pää ja hartiat hieman irti, älä paina leukaa rintaan



4. VINORUTISTUS: Työnnä kättä tai painoa suoraan kohti kattoa, toinen hartia hieman irti lattiasta



5. VUORIKIPEILIJÄ: Etunojapunnerrus-asento, vedä polvi vuoroittain kohti leukaa



6. OJENNUS ETUNOJAPUNNERRUKSESTA: Punnerra ylös, ojenna käsi, laskeudu alas, punnerra ja ojenna toinen käsi



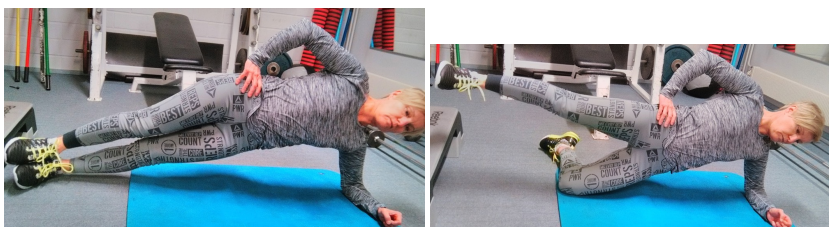
7. LANTIONNOSTO: Pidä ylhäällä vähän aikaa, voit tehdä yhdellä jalalla, toinen jalka suorana tai ylhäällä



8. LINTUKOIRA: Konttausasennossa ojenna vuorottain vastakkainen käsi ja jalka, tehosta viemällä polvi ja kyynärpää yhteen vartalon alla, ÄLÄ PÄÄSTÄ SELKÄÄ KAARELLE, KUROTA PITKÄKSI



9. LIIKKUVUUS: Karhunkävelyasennosta kurota käsi vastakkaiseen nilkkaan



10. KYLKILANKKU: Voit tehostaa nostamalla päällimmäistä jalkaa tai työntämällä lantiota ylöspäin

TEE LOPUKSI PALAUTUKSENA

A. LIIKE 1. UUELLEEN SEKÄ

B. PÄINMAKUULTA VARTALON TYÖNTÖ KAARELLE