

KESKIVARTALO 3

LiM Kalevi Huhtinen
LiM Tea Huhtinen

- Tavoitteena keskivartalon vahvistaminen ja tasapaino, tee liikkeet keskittyen ja rauhallisesti



1. POLVENNOSTO JA KIERTO, voit pitää kuntopalloa pään päällä



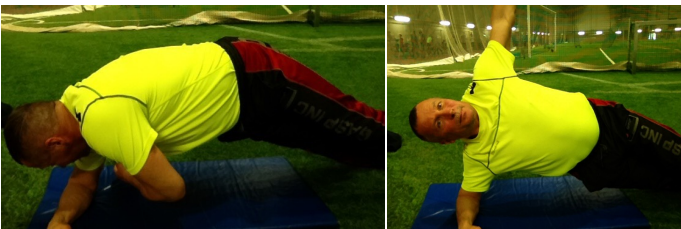
2. KÄDEN OJENNUKSET TAKANOJASSA: Ojenna vartalo ryhdikkäästi pystyyn, kallistu hieman taakse, ojenna käsi sivulle, yläviistoon ja ylös



3. VARTALON KIERTO: Nosta nenä muutama sentti lattiasta, katse alhaalla, kierrä hallitusti kyynärpäätä maahan puolelta toiselle



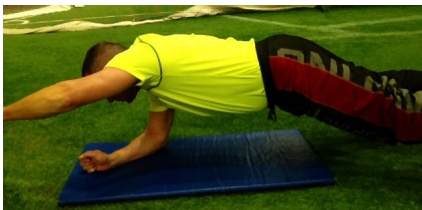
4. POLVENNOSTOSTA VAAKAAN: Nosta polvi ylös, kallistu vaakaan, pyri tekemään 2-6 toistoa samalla puolella ilman maahan kosketusta, myös keppi/kevyt levytanko hartioilla



5. KYLKILANKKU KIERROLLA: Kierrä käsi vartalon alta ylös



6. POLVIEN VETO MAHAN PÄÄLLE: Selinmakuulta vedä polvet mahan päälle, voit työntää myös ylös asti



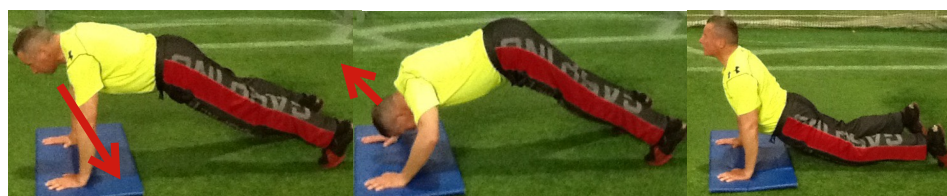
7. SUPERMAN: Lankusta käden vuorottainen ojennus suoraksi



8. LANTIONNOSTO JA JALAN OJENNUS: Vedä polvi ylös ja ojenna jalka mahdollisimman suoraksi, pidä lantio ylhäällä



9. KARHUNKÄVELY KÄSILLÄ: Kävele käsillä mahdollisimman kauas ja takaisin



10. "KOBRA": Lähde kierrättämään otsaa maton kautta eteen ylös