

KESKIVARTALO 5

LiM Kalevi Huhtinen



1. KARHUKÄVELY: Kävele käsillä mahdollisimman eteen ja palaa takaisin kädet mahdollisimman lähelle jalkoja



2. VINORUTISTUS: kädet niskan takana, kyynärpää kohti polvea



3. KEINULAUTA: Keinu käännteinen lankku asennossa



4. PUOLILINKKARI: Selinmakuulta vedä polvi kiinni kyynärvarsiin, tee vuorojaloin - voi tehdä myös jalka suorana



5. SPIDER: Nosta jalka suoraksi taakse, vedä polvi olkapäätä kohti, palauta taakse ja laske alas. Tee useita hallittuja toistoja samalle puolelle



6. TEHOSTETTU VINORUTISTUS: Vedä toinen polvi koukkuun, jännitä kättä vastaan, nosta toinenkin jalka hieman ilmaan, kurota kyynärpäästä kohti koukussa olevaa polvea



7. JALAN KÄÄNTÖ VARTALON ALLA: Liikuta jalkaa rauhallisesti ja hallitusti vartalon alla