

LENKKIJUMPPA

LIM Tea ja Kalevi Huhtinen

Tekemällä liikkuvuus- ja lihaskuntoharjoituksen lenkin oheen - joko alkuverryttelyksi tai loppujumpaksi - kehität kuntoa tehokkaammin



KÄSIEN VIENTI SIVUKAUTTA YLÖS, VENTYÄ VIELÄ YLÄASENNOSSA TEHOKKAASTI YLÖS



VARTALON KALLISTUKSET, TEE HALLITUSTI



KÄSIEN PUMPPAUS SELÄN TAKANA



KÄSIEN NOSTO SELÄN TAKANA



PÄÄN KALLISTUKSET PUOLELTA TOISELLE



LANTION VENYTYS



JALAN HEITOT ETEEN-TAAKSE



KYYKKY TUELLA



VARTALON KIERTO, HITAASTI LIIKE HALLITEN



VUORIKIPEILIJÄ, VEDÄ POLVIA VUOROTELLEN YLÖS



ETUNOJAPUNNERRUS