

**Lihaskuntoharjoitus 1 (**15-20min)

1. Syväkyykky x 10

2. Naisten punnerus x 10 tai nosto käsipainoilla x 10-15

3. Jalkojen tuonti ylös x 10

Pidä selkä maassa, näin syvätkin vatsalihakset tekevät töitä. Jos tuntuu liian haastavalta tuoda molemmat jalat yhtä aikaa lattiasta ylös ja alas, voit tehdä hyvin vuorojaloin siksak-tyyliin.

4. Askelkyykky x 10/puoli

5. Lantion nosto x 10

6. Vuorikiipeilijä x 15/puoli

Asetu etunojaan käsivarret suorina, tuo vuorotellen polvia rintaan (voit tehdä myös pystyasennossa)

7. Sumokyykky x 20 joustoa alhaalla

Ota leveä haara-asento ja jousta alhaalla, pidä polvet ja varpaat samassa linjassa

8. Pakarapotku x 15/puoli