

OHJEET:

Kiertoharjoitteluna

numerojärjestyksessä (1-7)

Lämmittely: kokeile kaikkia liikkeitä rauhallisesti ja venyttele hieman

Määrät: 2-4 kierrosta, toistomäärä:

8-15 tai "kunnes tuntuu", 1 min.

palautus liikkeiden välillä, 2 min.

palautus kierrosten välillä

Kuorma: voit säätää vastusta

kiristämällä tai löysäämällä kuminauhaa

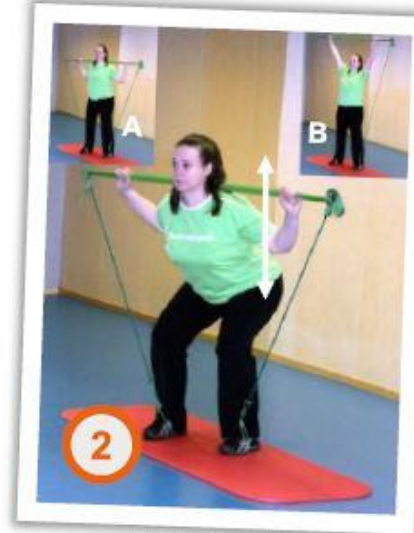
Liikenopeus: aluksi rauhallinen ja

tekninen, lihaskunnon ja liikehallinnan

parantuessa voit lisätä liikenopeutta



1 Hyvää huomenta



2 Jalkakyykky



3 Vartalon kierto



4 Vatsat



5 Pystysoutu



6 Jalan ojennus taakse



7 Kulmasoutu

