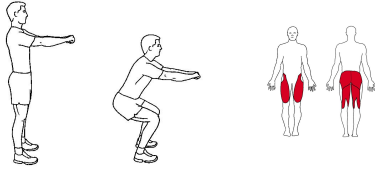


Tee liikkeitä 3 sarjaa, ja jokaisen sarjan jälkeen lyhyt 45-60sek tauko. Toista liike. Liikkeiden välissä pidempi 1-2min tauko.

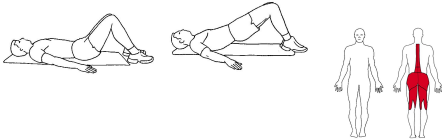


1. Polvien koukistus 1

Seiso hartioiden levyisessä haara-asennossa, käsivarret vartalon eteen suoristettuna. Taivuta polvia 90 astetta ja nouse ylös. Pidä selkä suorana ja katse eteen suunnattuna koko liikkeen ajan.

Vaihtoehtoisesti voit pysyä alhalla muutaman sekunnin ajan ennen kuin nouset ylös.

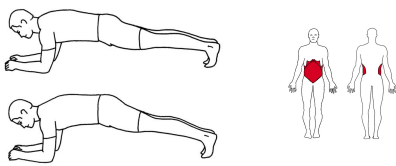
Sarjat: 3 , Toistot: 15



2. Lantion nosto makuulla

Ole selinmakuulla polvet koukussa. Jännitä pakaroitasi ja nosta lantio ja alaselkä ylös lattiasta. Pidä asento 3-5 sekuntia. Lepää 3-5 sekuntia.

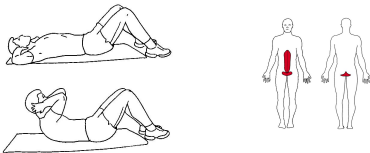
Sarjat: 3 , Toistot: 15



3. RKC-lankku

Nojaa varpasiin ja kyynärpäihin lankkuasennossa. Jännitä reidet ja pakaralihakset mahdollisimman tiukiksi, ja purista kyynärpäitä keskelle. Kuvittele, että ohjaisit kyynärpäitä alas kohti varpaita ja päinvastoin, kuitenkin niin ettei fyysisesti niin tee. Säilytä asento mahdollisimman pitkään.

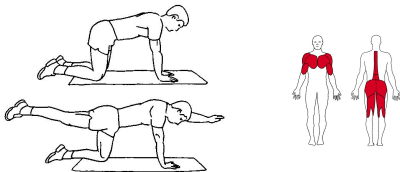
Sarjat: 3 , Toistot: max aika



4. Vatsarutistus 1

Makaa selälläsi polvet koukussa ja jalkapohjat lattiassa. Nosta päätäsi ja ylävartaloasi siten, että ainoastaan ristiselkä pysyy lattiassa. Laske alas. Tee liike tasaisesti.

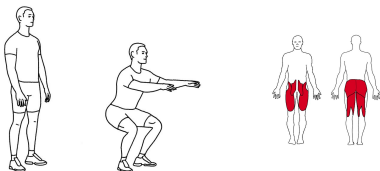
Sarjat: 3 , Toistot: 15



5. Diagonaalinen nosto kontallaan

Ole kontallasi ja pidä pää suorana vartalon jatkona. Pidä asento vakaana jännittämällä vatsalihaksia ja alaselkää. Nosta vuorotellen käsivartta ja vastakkaisen puolen jalkaa suorana eteenpäin.

Sarjat: 3 , Toistot: 20



6. Staattinen kyykky

Seiso jalat lantionleveyisessä asennossa. Kyykisty niin, että polvet ovat noin 90° kulmassa. Ojenna kädet samalla eteenpäin ja säilytä ala-asento staattisesti noin 10 sekunnin ajan. Nouse sitten seisomaan suoraksi samalla, kun lasket kädet takaisin vartalon viereen.

Sarjat: 3 , Toistot: 30sek

