



Kyykky

Harjoittaa reisien etuosaa ja pakarointia

Seiso molemmat jalat laudalla niin leveässä haara-asennossa kuin pystyt. Laita paino kantapäille, työnnä takapuoli taakse, työnnä käsivarret eteen ja laske vartalo niin alas kuin voit. Toista 12 kertaa ennen taukoa ja tee sarja kaksi kertaa. Jos harjoitus on sinulle liian helppo, voit tehdä saman yksi jalka kerrallaan. Tee silloin 12 toistoa 3 kertaa molemmilla jaloilla.



Kyykky jalka takana
Harjoittaa reisien etuosaa ja pakaroita

Seiso toinen jalka laudalla ja toinen jalka kaukana takana. Taivuta molempia jalkoja kunnes polvitaive on 90 asteen kulmassa. Varmista, että etujalan varpaat ovat polven suuntaisesti eteenpäin. Pidä kädet sivuilla. Toista 12 kertaa ennen kuin vaihdat jalkaa. Toista sarja kaksi kertaa molemmilla jaloilla.



Punnerrus
Harjoittaa rintalihaksia ja samalla käsivarren takaosaa ja olkapäitä



Kyykky jalat sivuilla

Harjoittaa pakaroita ja reiden sisäosaa

Seiso toinen jalka laudan päällä ja toinen laudan ulkopuolella. Mitä kauempana jalat ovat toisistaan sitä paremmin harjoitat reiden sisäosaa. Laita paino kantapäille, vie takapuoli taakse, vie kädet eteen ja laske itsesi niin alas kuin voit. Toista 12 kertaa ennen kuin vaihdat jalkaa. Toista sarja kaksi kertaa molemmilla jaloilla.



Lentäjä

Harjoittaa vatsan core- lihaksia ja selkää

Seiso toinen jalka laudalla ja venytä toinen jalka taakse. Nojaa ylävartalo eteenpäin. Vaihtele käsien paikkaa alas sivuilla, eteenpäin, vaakatasossa ja lattiaa kohti.