

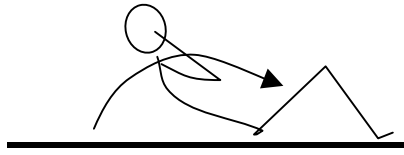
Jos aloittaa 2 kertaa viikossa 2 kierroksella ja kun alkaa kunto nousemaan niin lisää kierroksia kolmeen ja määriä voi kasvattaa oman fysiikan kehittymisen mukaan.

Kierrosten välillä 2 -3 min tauko

1. vatsat suora

15 X

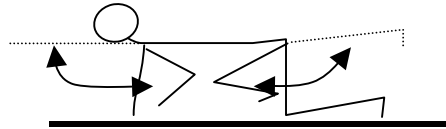
- kädet pään takana ja polvet koukussa
- tavoitteena saada kyynärpäät osumaan reisiin
- terävä rytmi



2. ylä - alavatsaliike

15 x 2

- konttausasento
- ristikkäiset kyynärpäät ja polvi yhteen
- käsi ja jalka ojennetaan mahdollisimman suoraksi



3. selkäliike

15 x 2

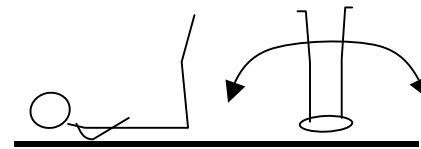
- mahalleen maate kädet ja jalat suorina
- ristikkäiset jalka ja käsi suorana nosto mahdollisimman ylös



4. kyljet

15 x 2

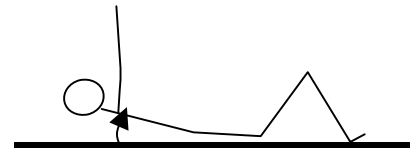
- selälleen maate ja jalat suorina ylöspäin ja kädet vatsanpäällä
- kallistetaan jalkoja sivulle lattiaan molempiin suuntiin vuorotellen



5. ylävatsaliike

15 x

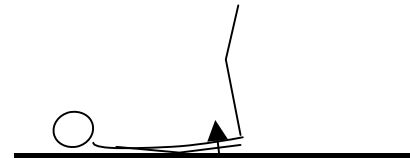
- selälleen maate polvet koukkuun ja kädet suoraan ylöspäin
- nostetaan käsiä suoraan ylöspäin niin korkealle kuin mahdollista



6. alavatsaliike

15 x

- selälleen maate jalat suoraan ylöspäin ja kädet vartalon sivuilla
- nostetaan jalkoja suoraan ylöspäin niin korkealle kuin mahdollista



7. Körperi

15 x 2

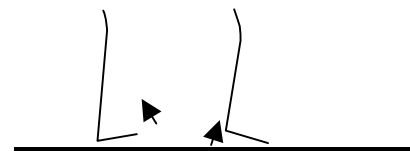
- mahalleen ja kyynärpäiden varassa ja varpaat vai maassa vartalo suorana
- nostetaan vuorotellen toinen jalka toisenpäälle niin että varpaat koskettavat toisen jalan kantapäätä.
- vartalo suorana ja jännitettynä



8. pohjeliike

15 x 2

- seisten suorana kädet sivuilla
- keinuntaliike vuorotellen varpaille ja kantapään varaan



9. Latvialainen kylkiliike

15 x 2

- kyljelleen kyynerpäällä tukien toinen käsi vartalon sivulla
- laitetaan n. 20 cm alusta jalkaterien alle ja nostetaan niin ylös kuin pystyy



10. vatsarutistus

5 x 5 s

- selälleen polvet koukkuun ja kädet pään taakse
- rutistetaan vatsalihaksia 5 sekuntia ja rentoutus

