

2 sarjaa / 20 toistoa / 1 s pito



1. Eteentaivutus ja kurotus kävellessä

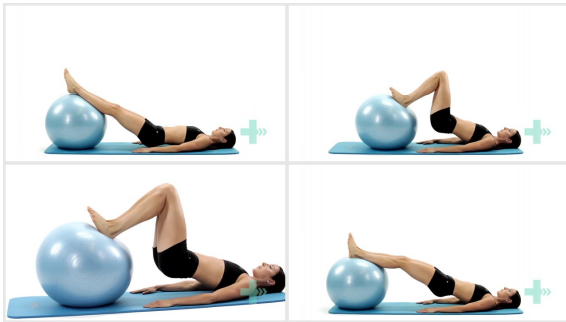
Seiso jalat hartialeveydellä.

Ota askel eteen ja taivuta vartaloa lonkista eteenpäin pitäen vartalon mahdollisimman pitkänä. Vie vastakkainen käsi edessä olevan jalan varpaita kohti.

Liikkeessä tulisi tuntua kevyt venytys etummaisesta jalan takareidessä.

Nouse hitaasti ylös ja toista harjoitus askeltaen toinen jalka eteen.

2 sarjaa / 10 toistoa



2. Takareisiharjoitus: Polvien koukistus jumppapallolla

Asetu selinmakuulle ja nosta sääret pallon päälle.

Nosta lantio ylös lattiasta pitäen jalat suorina.

Pidä lantio ylhäällä, koukista polvia ja rullaa palloa lähemmäksi itseäsi. Säilytä kantapäiden paine palloa vasten tasaisena koko ajan.

Pidä lantio suorassa.

Rullaa pallo pois päin ojentamalla jalat suoraksi ja pitäen lantion ylhäällä. Toista rullaus.

2 sarjaa / 5 toistoa / 10 s pito



3. Lantionnosto pidolla ja yhden jalan ojennus

Selinmakuulla, nosta lantio ja vartalo ylös hartioiden ja jalkaterien tuen varaan.

Nosta pää ylös alustasta ja vedä leuka sisään.

Nosta toista jalkaa ja suorista polvea.

Pidä jalka samalla linjalla vartalon kanssa.

Älä anna lantion roikkua alaspäin kumpaankaan suuntaan.

Pidä tämä asento, laske jalka alas ja ojenna toinen jalka pitäen lantion ylhäällä.

Jatka harjoitetta vaihtamalla jalkaa ja pitäen tekniikan puhtaana.

Harjoitteen vaikeuttamiseksi voit asettaa kädet pään yläpuolelle ja viedä kantapäitä kauemmaksi vartalosta.

Tee molemmilla jaloilla viisi kertaa ja kaksi sarjaa. Jokaisen pidon tulee kestää 10 sekuntia. Tee pidot joko vuorojaloin tai pidä parin sekuntin tauko nostojen välissä