

Keskivartalon omatoimiset vahvistavat harjoitukset.

Yhteisharjoituspäivänä ei tarvitse tehdä - saa tehdä.

1. Vatsa, lantion nosto

Vaikutus: vatsalihakset, vartalon tuki
Asetu makuulle ja nosta jalat ilmaan kuvan mukaisesti. Vedä napa sisään ja nosta lantio ilmaan. Vältä auttamasta jaloilla.
Toista 15 x 2

2. Selkä, vuoronosto maaten

Vaikutus: selkälihakset
Kädet ja jalat suorina. Nosta vuorotellen vastakkaiset raajat ylös. Pidä keskivartalo tiukkana.
Toista 8+8 x 2

3. Vatsa, kierto

Vaikutus: vatsalihakset
Muuten sama kuin vatsa suorat, mutta noston loppuvaiheessa tulee kierto. Voit tavoitella kyynärpäällä vastakkaista polvea. Jalkojen tukeminen helpottaa liikettä.
Toista 20 x 2

4. Selkä, vuoronosto nelinkontin

Vaikutus: selkälihakset
Asetu nelinkontin ja nosta vastakkaiset raajat ylös.
Toista 10+10 x 2

5. Vatsa, heiluri maaten

Vaikutus: vatsalihakset ja vartalon tuki
Vie jalat sivulle ja laske ne alas. Hipaisukosketus lattiaan ja takaisin ylös.
Toista 10+10 x 2

6. Vatsa, linkkari suoraan

Vaikutus: vatsalihakset
Asetu makuulle ja vie kädet ja jalat yhteen. Pidä hyvä tasapaino ja rytmi.
Toista 15 x 2

7. Vartalo (jännitys)

Vaikutus: keskivartalo, hartiat
Asetu kyynärnojaan ja laita vartalo tiukaksi. Pidä siinä, kunnes vartalo antaa periksi.
Toista 1 min. x 2-3

8. Lopuksi vatsan ja selän

venyttelyt varovasti. (vähintään. 2 min. molemmat)



Tee alussa rauhallisesti ja nopeuta vauhtia vasta kun liike on hallinnassa!

Varmista, että liike tuntuu siellä missä kunkin liikkeen osalta vaikutuksen sanotaan olevan.

Liikkeiden välissä 1-2 min tauko, käytä koko harjoitteeseen 35 – 45 min.

Älä huijaa – itseäsi!