

HARJOITUSOHJELMA

22.11.18



Tämä PDF/printti on luotu henkilön Jonna Hiljanen toimesta Syke-palvelusta osoitteessa syketribe.fi



© 2018 Syke info: Tämä PDF/printti on tehty ja lähetetty henkilön Jonna Hiljanen toimesta Syke-palvelusta. Syke ei ota vastuuta sen sisällöstä. Tämä materiaali on tekijänoikeussuojattua ja tätä ei saa kopioida, muokata tai välittää eteenpäin kenellekään muulle kuin henkilölle jolle materiaali on alunperin toimitettu.

JOULUKALENTERI 2

// Luontipvm. 22.11.2018

Liikkeet

Karhukävely **Ohjeet / video**

Lihasyhmät: vatsat, yhdistelmäliikkeet ja koko keho Liikkeen tasot: Keskivaikea, Moninivel

1. Asetu A-kirjaimen muotoon ns. karhukäyntiasentoon.
 2. Pidä toinen jalka taaempana maassa. Pidä polvet suorana, kantapäät maassa ja takapuoli kohti kattoa.
 3. Pysy tiukasti A-asennossa, ja lähde kulkemaan eteenpäin siten, että liikutat samanpuolen jalkaa ja kättä samanaikaisesti eteenpäin.
- Toista kävelyä muutaman metrin matka 2-3 kertaa



Hyvää huomenta kehonpainolla **Ohjeet / video**

Lihasyhmät: alaselkä ja selän ojentajat, jalat, pakarat ja reiden loitontajat, takareidet, yhdistelmäliikkeet ja koko keho Liikkeen tasot: Helppo, Moninivel

1. Asetu lantion levyiseen haara-asentoon.
 2. Laskeudu nyt hallitusti alas selkä suorana siten, että selkä on lopuksi lähes lattiansuuntainen.
 3. Ojenna nyt itsesi takaisin ylös.
- Tee liikettä 2*15 toistoa

