

OHJEET:

Kiertoharjoitteluna
numerojärjestyksessä (1-7)

Lämmittely: kokeile kaikkia liikkeitä
rauhallisesti ja venyttele hieman

Määrät: 2-4 kierrosta, toistomäärä:

"kunnes tuntuu", 1 min. palautus
liikkeiden välillä, 2 min. palautus
kierrosten välillä

Kuorma: voit säätää vastusta
kiristämällä tai löysäämällä kuminauhaa

Liikenopeus: aluksi rauhallinen ja
tekninen, lihaskunnon ja liikehallinnan
parantuessa voit lisätä liikenopeutta



Istumaan - ylös



Jalan ojennus



Koukistajat



Jousiammunta



Pystysoutu



Veto-ojennus



Nyrkkeily

