

OHJEET:

Kiertoharjoitteluna
numerojärjestyksessä (2-8)

Lämmittely: rauhallista soutua 5-10
min. (1) ja sitten venyttelyä

Määrät: 2-4 kierrosta x 8-15 toistoa, 1
min. palautus liikkeiden välillä, 2 min.
palautus kierrosten välillä

Kuorma: sellainen, että jaksat tehdä
annetun toistomäärän

Liikenopeus: aluksi rauhallinen ja
tekninen, lihaskunnon ja liikehallinnan
parantuessa lisää liikenopeutta ja
kuormaa

Kysy lisäohjeita kuntosalin ohjaajalta.



Jalkaprässi



Pyöröselkä



Ylätalja



Koukistajat



Vartalon kierto



Ojentajat



Vatsat