

Askelkyykky: Ota oikealla jalalla pitkä askel eteenpäin ja laskeudu alaspäin kunnes vasemman jalan polvi on pari senttiä irti lattiasta. Nouse ala-asennosta ylös yhdellä voimakkaalla potkulla.

Seuraavan askeleen otat vasemmalla jalalla, Selkä pysyy koko liikkeen ajan pystyssä ja suorana. Toista liike molemmilla jaloilla 15 kertaa.



Lantion nosto 1 jalalla: Asetu selinmakuulle patjalle. Koukista oikea jalka polvesta ja pidä koko jalkapohja kiinni lattiassa, Vasen jalka suorana ylös, Nosta lantio mahdollisimman korkealle suoraan ylöspäin. Toista liike molemmilla jaloilla 15 kertaa.



Punnerrus: Asetu päinmakuulle patjalle. Kämmenet olkapäiden alapuolella, liikkeen voi tehdä polvet maassa, Punnerra keho irti lattiasta rintalihaksilla, Kyynärpäät osoittavat koko liikkeen ajan sivuille, Keskivartalo tiukkana, toista 15 kertaa.



Supermies: Asetu patjalle päinmakuulle ja ojenna kädet suoriksi pään viereen patjalle
Jännitä alaselkä- ja pakaralihakset ja nosta kaikki raajat mahdollisimman ylös
Pysäytä liike hetkeksi yläasennossa
Laske kaikki raajat hallitusti takaisin ala-asentoon ja toista liike 15 kertaa



Vartalon kierto: Istu patjalle ja nojaa taaksepäin kunnes tunnet vatsassa jännityksen
Voit pitää jalakerät maassa tai nosta jalkaterät irti lattiasta.
Vie kädet suoraksi eteen ja lähde viemään käsiä puolelta toiselle.
Toista 15 kertaa molemmille puolille.
Jos haluat lisähaastetta niin voit käyttää painona käsissä esim. vedellä täytettyä pulloa.

