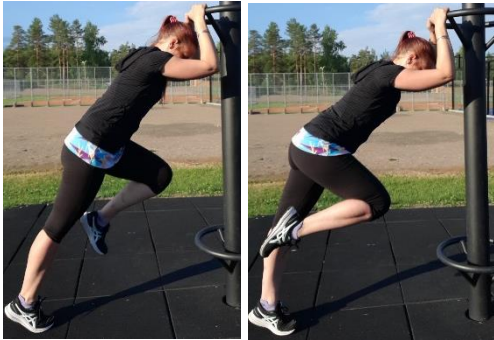


Hienoa kun löysit nämä laitteet, tässä Sinulle esimerkkejä mitä voit mahdollisesti täällä tehdä! Liikkeet eivät ole laitesuunnittelijan suosituksia, vaan nämä on suunniteltu herättämään ajatuksia ja mahdollisuuksia!  
Tervetuloa testaamaan!

## Ulkokuntolaitteistolla, voit kokeilla vaikka näitä



Polvennosto, vuorojaloin:

Voit tehdä askeltaen

TAI

Hypyllä vaihtaan



Korokkeelle nousu, vuorojaloin:

Astu korokkeelle, vaihda korokkeella jalka, jatka aina ylhäällä jalkaa vaihtaan

TAI

Hypää koroketta käyttäen, ilmassa jalan vaihto!



Lonkan keinautus:

Seiso yhdellä jalalla korokkeella, lähtöasennossa jalat vierekkäin, toinen jalka ilmassa

- ➔ keinauta lonkasta pieni liike: vapaa jalka kurottuu kohti maata ja tukijalan lonkka jää tietoisesti korkeammalle kuin vapaan jalan.
- ➔ Palauta lähtöasentoon.



Päkiöille nousu korokkeella:

Jalat vierekkäin, työnnä itseäsi ylös päkiälle ja sieltä vie kantapäitä koroketta alemmas, mahdollistaaksesi suuren liikkeen.



### Bulgarialainen kyykky:

Toinen jalka pitkällä edessä, toinen korokkeen päällä.  
Pidä paino etujalalla. Koukista etummaista jalkaa,  
taemman jalan polvi liikkuu kohti maata.

Pyri pitämään katse edessä ja selkä ryhdikkäänä  
liikkeen ajan. 😊



### Kyykky penkille = istumaan ja ylös!

Jalat vierekkäin, istahda hallitusti penkkiin ja nouse  
hallitusti ylös.

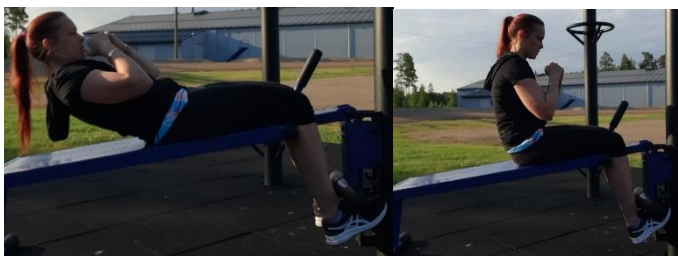
Tarkkaile että polvet pysyvät samaan suuntaan liikkeen  
ajan (eivät karkaa yhteen, eivätkä poispäin toisistaan).



### Korokkeelle hyppy:

Hypää tasajalkaa tason päälle ja sieltä tasajalkaa pois.  
Halutessa voit hypätä vain toiseen suuntaan ja askeltaa  
toiseen.

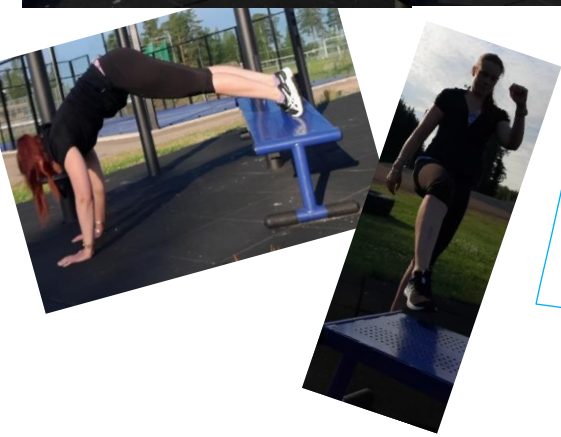
TAI Halutessa voit tehdä hypyn 1 jalalla.



### Istumaan nousu:

Asetu telineeseen, laske selkää kohti lautta ja nouse  
sieltä ylös.

Halutessa voit nostaessa ylös, kurottaa kädellä  
vastakkaiseen suuntaan.



### Kiipeä/Näpäytä/Temppuille:

Rohkene ja testaa, ei ole sääntöjä mitä ja missä voit tehdä, jos vain  
teet niin olet jo askeleen edempänä kuin se joka jättää tekemättä!

Anna mennä, HYVÄ SINÄ!