

Ulkokuntolaitteille liike-esimerkkejä



Kurotus + Tasapaino:

Kurota renkaita kohti ja pysäytä tasapainoliikkeeseen (toinen jalka irti maasta)



Jalan nosto, roikkuen:

Roiku renkaista → Nosta jalka koukussa tai suorana ylös, vuorojaloin.

TAI

→ Nosta molempia jalkoja yhtä aikaa



Roikunta/Leuanveto/Lapaveto:

Voit kokeilla eri käsien asentoja/otteita,

mm. leveä/kapea, myötä/vasta

Halutessa voit käyttää kuminauhaa keventämään liikettä, kiinnitä nauha tankoon ja aseta jalka nauhaan tukemaan



Ihastu Iittiin!



Punnerrus tukea vasten:
Pidä keskivartalossa jännitys ja koukista käsistä, rintaa vieden maata kohti



Ojentajadippi:
Tukeva ote, koukista käsistä jalkoja maata kohti vieden
Halutessa: Kevennä liikettä jaloilla maahan tukien.



"Apinarata"
Roiku ja siirry roikkuen eteenpäin, käsiä liikuttaen seuraavaa puomia kohden
TAI
Tee liike jalat maassa samalla askeltaen



Heilautukset/Potkut/Venytykset/Roikunnat:
Ota puomista/tangosta kiinni ja tee liikkeitä joihin mielelläsi otat vähän tukea, vain mielikuvitus rajana!
Keksi ja testaa, toteuta fiiliksen mukaan!

