



Ihastu Iittiin!

Rengaskuntopiiri:

Tässä ohjeet autonrenkaalla tehtävään kuntopiiriin, ohjesivuja on 4kpl.

- Jokaisella sivulla on 3 liikettä: jotka voit tehdä peräkkäin joko aikaa vastaan (esim.30s-1min/liike) tai tietyn määrän jokaista liikettä (esim. 15 toistoa/liike).
- Tee liikkeitä 2-4 kierrosta, jonka jälkeen pidä tauko ja siirry seuraavaan 3 liikkeen sarjaan.
- Voit tehdä kaikki 4 sivua TAI valita itselle parhaan/parhaat, voit myös yhdistellä sivuilta omat 3-9kpl kuntopiiriliikkeet!

Hauskaa jumppatuokiota Sinulle!



Näpätys renkaaseen jalalla

-Vuorojaloin, mahdollisimman nopeasti näpättykset renkaaseen



Renkaalla vartalonkierto

-Kierrä vartalosta, rengasta puolelta toiselle siirtäen

Halutessasi, voit tehdä liikkeen istuen



Renkaan kääntely

-Nappaa renkaasta kiinni ja käännä ympäri!

-Koukista jaloista, pyri pitämään selkä suorassa



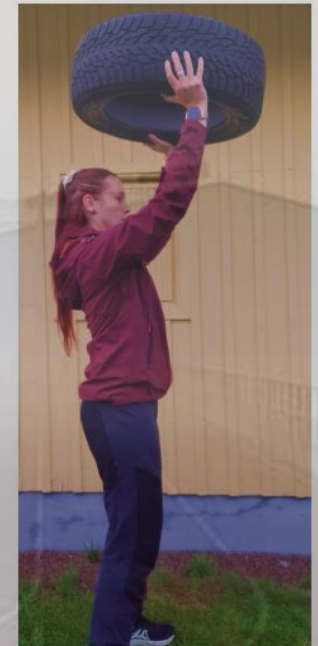
Askeellus

Astu renkaan sisään
ja sieltä sivulle ulos
+takaisin!



Pystypunnerrus renkaalla

-Ota kahdella kädellä tukeva ote renkaasta
→Työnnä rengas ylös, käsiä suoristaen
Halutessasi, voit ottaa vauhtia jaloilla (Joustaa polvista)



Rengas maahan

-Ota kahdella kädellä kiinni renkaasta, rengas pystyasennossa
-Heitä rengas maahan - keskivartalosta voimaa heittoon hakien



Mittarimato renkaalla

- Nojaa renkaaseen, kävele jaloilla taakse ja takaisin ylös
(Halutessasi, voit nousta seisomaan ylös asti ja sitten tehdä uuden liikkeen)
- Pyri pitämään keskivartalo jännitettynä



Ihastu Iittiin!



Renkaan veto köydellä

- Vedä köydestä rengas lähellesi, kävele/juokse köyden matka takaisin ja vedä jälleen rengas lähellesi!

Kulmasoutu renkaalla

- Ota yhdellä kädellä renkaasta kiinni
- Koukista käsi, kyynärpäätä läheltä vartaloa taakse vieden



Renkaan ylitys

-Nojaa käsillä maahan,
ylitä renkas käsillä sivusuuntaan "askeltaen"



Ihastu Iittiin!

Rengaspunnerrus

-Ota kahdella kädellä tukevasti kiinni renkaasta,
suorista kädet rengasta ylös työntäen!



Jalkojen suoristus

-Käy selinmakuulle, tartu käsillä kiinni renkaasta

→ Nosta jalat irti maasta ja lähde vuoro jaloin viemen jalkaa lähelle maata
ja takaisin (Pat itse, pidätkö jalan suorassa vai koukussa)

