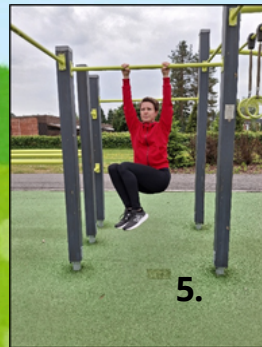


EEROLANTIEN LEIKKIPUISTOTREENI

1.7.-31.8.2026



Tee jokaista liikettä 10-15 kertaa tai 45-60 s kerrallaan.
Yksikin kierros on hyvä, jos ei enempää ehdi!

1. Tasapainoilu + kyykistys

Kulje puomilla etuperin ja takaperin tasapainoillen. Näpäytä jalalla maahan vuoropuolin.

2. Punnerrus

Laske rintakehä kohti penkkiä ja punnerra takaisin käsivarret suoriksi.

3. Soutu

Vie jalat sopivalle etäisyydelle ja nojaa taakse päin käsivarret suorina. Vedä rintakehä lähelle tankoa ja laske hitaasti takaisin aloitusasentoon.

4. Vartalon ojennus

Nosta yhtä aikaa jalat ja kädet ylöspäin vartalon jatkeeksi. Palauta hitaasti alas.

5. Vatsarutistus

Nosta jalat koukkuun kiertäen alavartaloa sivulle. Rutista napakasti vatsalihaksilla ja laske takaisin alas. Tee sama toiselle puolelle. Voit keventää tehden vain yhdellä jalalla.

6. Sykkeennosto

Etene sivulaukkaa kylki edellä juoksurata päästä päähän. Vaihda suunta.

Mukavia treenihetkiä toivottaa
Liikuntapalvelut!

