

Sorronniemen 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. Kyykistys hiekkalaatikon reunalla

Astu reunalta alas tai näpäytä vuorojaloin.

2. Punnerrus kiipeilyköysiä vasten

Laske rintakehä kohti köysiä ja punnerra takaisin käsivarret suoriksi.

3. Soutu keinulla

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

4. Jalan taakse vienti, nojassa

Nosta suoraa jalkaa taakse, vartalon jatkeeksi. Palauta alas.

5. Vatsarutistus

Koukista jalkoja vuorotellen, kuin pyöräilisit! Nojaa vartaloa hieman taakse.

6. Kymmenen käpyä kivellä

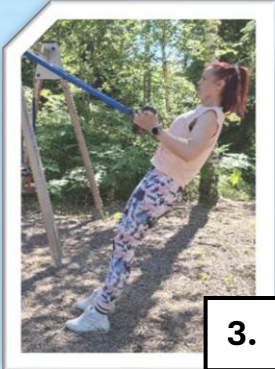
Kerää mahdollisimman nopeasti 10 käpyä kivelle. Kilpaillessa: aikuinen saa tuoda 1 kävyn kerrallaan ja lapsi niin monta kuin saa kannettua!



1.



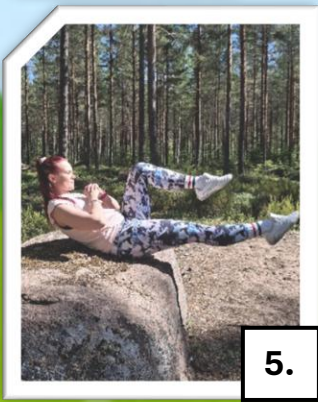
2.



3.



4.



5.



6.

Mukavia treenihetkiä toivottaa

Liikuntapalvelut!

