

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.



2.



3.



4.



5.



6.

## 1. Kyykky keinutuella

Tartu keinun istuinlaudan sivuista kiinni, nojaa taakse kyykistyen.

## 2. Dippipunnerrus

Koukista kyynärpäistä käsiä, pidä vartalo tiukkana.

## 3. Soutu tangolla

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

## 4. ”Voimapyöräliike” keinulla

Vie vartalo tiukkana mahdollisimman suoraksi, liikuta käsiä suorana pitäen eteen-taakse, pienikin liike riittää.

## 5. Vatsarutistus

Koukista jalkoja, nojaten vartaloa hieman taakse.

## 6. Näpäytellen ympäri hiekkalaatikon

Näpäytä päkiällä hiekkalaatikon reunaa, vuorojaloin. Halutessasi voit samalla liikkua reunoja pitkin edeten, ympäri hiekkalaatikon.

**Mukavia treenihetkiä  
toivottaa Liikuntapalvelut!**

