

# Lihaskunto – koko kehon pyyhkotreeni

## Kyykky

- Kiepauta käsipyyhy ovenkahvan ympärille. Voit ottaa siitä tukea tarvittaessa.
- Ota hieman lantiota leveämpi haara-asento, varpaat hieman ulospäin vartalosta.



- Lähdä hitaasti laskeutumaan niin alas, että pohkeet koskettavat takareisiä mutta selkä pysyy suorana.
- Polvet pysyvät samaan suuntaan varpaiden kanssa.
- Nouse ylös kuvitellen, että levität lattiaa sivuille jaloillasi – näin saat pakarat töihin kunnolla.



## Polvenkoukistus pyyhkellä

- Siirry lattialle, jossa ei ole mattoa, jotta pyyhe luistaisi hyvin.
- Taittele pyyhe niin, että voit asettaa kantapäät sen päälle lantion leveydelle.
- Käy makaamaan peppu maton reunalle, niin että pyyhkeellä jää tilaa liukua lattialla.
- Tuo lavat kiinni lattiaan, tiivistä vatsa.
- Nosta lantio ylös.
- Lähde koukistamaan kantapäitä niin lähelle pakaroita kuin mahdollista.
- Lisää haastetta saat nostamalla lantiota, samalla kun koukistat polvia.
- Helpomman version saat tekemällä perus lantionnostoa, jolloin jalkapohjat pysyvät lattiassa lähellä pakaroita.



## Selänojennus + käsien ojennus

- Mene lattialle mahalleen ja lukitse lantio paikalleen levittämällä polvet ja ristimällä nilkat. Ota pyyhkeestä hartioita hieman leveämpi ote.
- Aktivoi keskivartalo, purista hieman pakaroita ja nosta ylävartaloa ylös.
- Pidä katse lattiaan.
- Työnnä kädet suoraksi eteenpäin ja vedä takaisin koukkuun leveillä selkälihaksilla. Laske ylävartalo takaisin alas.



## Liukuva lankku

- Asettele päkiöitteesi alle pyyhe siten, että se pääsee liukumaan lattialla.



- Mene lankkuasentoon suorin käsin, kädet hartioiden leveydelle.
- Käännä häntäluuta jalkojen väliin ja pyöristä yläselkää.
- Liu'uta polvet rintaan ja jarruttele ne takaisin alkuasentoon.



- Tee punnerrus ja jatka lakkuliu'ulla.
- Voit tehdä myös pelkkää lankkua tai
- voit korvata tämän liikkeen perinteisillä vatsarutistuksilla, jos oikeaoppisen lankun ylläpito on vielä liian haastavaa.

