

CIRENA X KOTITREENIT

- ♥ LIIKU VIIKOSSA 20 TUNTIA
- ♥ LIIKU MONIPUOLISESTI ULKONA JOKA PÄIVÄ
- ♥ TEE TÄMÄ KOTITREENI KOKONAISUUDESSAAN VIIDESTI VIIKOSSA
- ♥ TEE KOTITREENIN LÄMMITTELYT JA VENYTTELYT LISÄKSI YHDEN KERRAN

10-15 MIN HENGÄSTYTTÄVÄÄ TEKEMISTÄ

- ♥ JUOKSU ULKONA
- ♥ NARUHYPYT
- ♥ PYÖRÄILY
- ♥ ULKONA ERILAISET LIIKKUVAT VOIMISTELUHYPPELYT JA HYPYT

LIHAKSET VAHVOIKSI

- ♥ SELINMAKUULLA
 - KUPPIASENNOSSA UINTI 30 SEKUNTIA
 - PUOLI LINKKARIT 30 KERTAA
 - ISTUMAANNOUSU JA KIERTO 30 KERTAA
 - JALKOJEN VIENTI SIVULLE SUORANA 20 KERTAA
- ♥ VATSAMAKUULLA
 - KÄSIEN NOSTO LATTIASTA 15+15 KERTAA
 - KAARIASENNOSSA SAKSAUS 30 SEKUNTIA
 - ISOT TAAKSETAIVUTUKSET 15+15 KERTAA
 - TAAKSETAIVUTUKSESSA KÄDET SUORANA JALKOJEN NOSTO 20 KERTAA
 - KUMPPARI NILKOISSA JALKOJEN AVAUS ILMASSA 30 KERTAA
- ♥ KYLJELLÄ
 - JALKOJEN NOSTO 20 KERTAA
 - KYLKITAIVUTUS 20 KERTAA
 - KYLKITAIVUTUKSESSA UINTI 15 SEKUNTIA
 - TOINEN KYLKI MYÖS
 - KUMINAUHA REISIEN YMPÄRILLE JALAT KOUKUSSA JALKOJEN AVAUS SALMIAKKIIN 20 KERTAA
- ♥ SELINMAKUULLA JALAT KOUKUSSA, PEPPU IRTI LATTIASTA
 - JALKOJEN AVAUS SALMIAKKIIN 15 KERTAA
 - TOINEN JALKA KOHTI KATTOA PEPPU KÄY HIPAISEMASSA LATTIAA 15 KERTAA
 - TOINEN JALKA
 - JALKOJEN VIENTI SUORAKSI JA TAKAISIN KOUKKUUN 15 KERTAA
- ♥ MUITA LIIKKEITÄ
 - PUNNERRUKSIA 25 KERTAA KÄDET AUKI
 - PUNNERRUKSIA 15 KERTAA KYYNERPÄÄT KYLJISSÄ
 - LANKUSSA NILKKOJEN OJENNUS HUOLELLA 30 KERTAA
 - KISSA-ASENNOSSA JALAN SUORITUS TAAKSE TUONTI PASSEE-ASENTOON 10 KERTAA
 - POLVISEISONNASSA KYLKITAIVUTUKSET (KÄDET YLÖS SUORANA) 30 KERTAA
 - SELKÄ SEINÄÄ VASTEN PIINAPENKKI 1 MIN

LÄMPPÄ LIIKKUVUUS SELKÄ

- ♥ OTA JOKIN HIEMAN PAINAVA ESINE KÄTEEN (ESIM VESIPULLO) JA PYÖRITÄ KÄTTÄ 15 KERTAA MOLEMPIIN SUUNTIIN
- ♥ TEE LAVAT HYPPYNARULLA 20 KERTAA
- ♥ VATSAMAKUULLA
 - KIERROT RISTIIN 10 KERTAA
 - NOUSU HYLKEESEEN 10 KERTAA
 - KURKOTUS LINNUNPESUUN 10 KERTAA
 - LATTIA-AALTO 10 KERTAA
 - POLVILLA SYVÄ TAAKSETAIVUTUS 10 KERTAA
 - RINTASEISONTA VAUHDILLA 5 KERTAA JA VATSAMAKUULTA 5 KERTAA
- ♥ SEISTEN
 - SUKELLUS 10 KERTAA
 - PYÖRISTYS – NOTKISTUS 10 KERTAA
 - AALTO TAAKSE 10 KERTAA
- ♥ SILLAT
 - SILLASSA KYYNERPÄILLE JA TAKAISIN SUORILLE KÄSILLE 5 KERTAA
 - JOUSTOT KYYNERSILLASSA 10 KERTAA
 - SILTAKAATOJA YMPÄRI ETEEN JA TAAKSE MOLEMMILLA JALOILLA 3 KERTAA
- ♥ VATSAMAKUULLA
 - JALAN NOSTO PÄÄN YLÄPUOLELLE (TAVOITE SPAGA MUOTO)
 - RISTI KÄÄNTÖ/HEITTO HARJOITUS 5 KERTAA PER JALKA (VATSA LATTIASSA)

LÄMPPÄ LIIKKUVUUS JALAT

- ♥ LONKANKOUKISTAJA + TAKAREIDET
 - LOKO-TAKAREISI VAIHDOT POLVI ILMASSA 20 KERTAA
 - TEE 5 KERTAA: LOKO LASKIEN 4, VENYTÄ TAKAREITTÄ LASKIEN 4 (KÄDET SUORANA KORVISSA)
 - TAKAREISIVENYTYKSESSÄ VARTALON AALTO 5 KERTAA JA SEN JÄLKEEN NILKAN FLEX VENYTYS LASKIEN 10
 - LOKO ASENNOSSA TAKAPOLVEN SUORITUS 10 KERTAA (KÄDET SIVULLA)
 - VENYTÄ LOKOSSA ETUREITTÄ LASKIEN 10
 - SELINMAKUULLA VEDÄ JALKAA KOHTI NENÄÄ 5 KERTAA JA VENYTÄ LASKIEN 10 (MUISTA AUKIKIERTO)
 - HEITÄ JALKA 10 KERTAA JA VENYTÄ LASKIEN 10
 - TEE TOINEN JALKA
 - NOUSE PYSTÄRIASENTOON JA HEITÄ JALKAA KOHTI KATTOA 10 KERTAA
 - TOINEN JALKA
- ♥ SPAGAATTI ETEEN
 - POLVIASENNOSSA TAKA JALAN OJENNUS JA LIU'UTUS SPAGAATTIIN 5 KERTAA
 - SPAGAATISSA JALKOJEN SUPER SUORISTUS 10 KERTAA
 - PITÄ JALAT SUPER SUORINA JA SELÄN TAAKSE TAIVUTUS 10 KERTAA
 - TOINEN JALKA
 - TEE SPAGAATTIKÄÄNNÖT HAARAISTUNNAN KAUTTA 10 KERTAA

- TEE SPAGAATTI KIERÄHDYS PITÄEN KIINNI JALAT 5 KERTAA MOLEMMAT JALAT
- TEE SPAGAATTI KIERÄHDYS ILMAN KÄDEN APUA 10 KERTAA MOLEMMILLA JALOILLA
- ♥ SIVARI JA KIERROT
 - SALMIAKKI ISTUEN JA PAINA KÄSILLÄ JALKOJA LATTIAAN LASKIEN 10
 - TEE SAMA ILMAN KÄSIÄ JA YRITÄ SAADA PEPPU JÄNNITETTYÄ 10 LASKIEN
 - KYYNERNOJASSA LONKKIEN KIERTO 10 KERTAA
 - KYYNERNOJASSA TOINEN JALKA KOUKUSSA SIVULLA JALKA TEKEE SUORANA ISOA YMPYRÄÄ 5 KERTAA PER SUUNTA (VAIN JALKA LIIKKUU, PEPPU PAIKALLAAN)
 - TOINEN JALKA
 - JALKOJEN AVAUS SIVARIIN SELINMAKUULTA 10 KERTA
 - SIVARISSA JALKOJEN AUKIKIERTO 10 KERTAA
 - SELINMAKUULTA JALKOJEN VIENTI PÄÄN TAAKSE JA SIVARIN KAUTTA TAKAISIN YHTEEN 10 KERTAA
 - SALMIAKKI VATSALLAAN LASKIEN 10 (VATSA YLÖS , VARPAAT YLÖSPÄIN)
 - SIVARISSA AALTO 5 KERTAA
 - SIISTIT LÄPIMENOT 10 KERTAA (TAVOITE ILMAN KÄSIÄ)
 - OHJELMAN LUMPPARI+SIVARI ONNITUNEESTI 8 KERTAA
- ♥ KUMPPARILLA HEITOT
 - TEE KUMINAUHA NILKOISSA 15 NOPEAA HEITTO
 - SELINMAKUULLA ETEEN
 - KYLJELLÄ SIVULLE
 - PYSTÄRISSÄ
 - SEISTEN SIVULLE
 - SEISTEN ETEEN

JALKATERÄT JA NILKAT VAHVOIKSI

- ♥ KUMINAUHA JA YKSI JALKA KERRALLA
 - NILKAN AALTO 30 KERTAA, NILKAN SUKELLUS 30 KERTAA, FLEX-POINT 30 KERTAA
 - VARPAIDEN AVAUS- KIPRISTYS 30 KERTAA
 - PÄKIJÄ TYÖNTÖ FLEXISTÄ 30 KERTAA
 - TOINEN JALKA
- ♥ SEISTEN SEINÄÄ VASTEN
 - 1.ASENNOSTA RELEVENOUSUT 30 KERTAA
 - RELEVEESSÄ PLIE 20 KERTAA
 - VUOROTELLE VARPEIDEN PÄÄLLE RELEVEESSÄ 20 KERTAA
 - RELEVEESTÄ KANTAPÄÄT KÄY NOPEASTI LATTIASSA 30 KERTAA
 - RELEVEESSÄ KÄYNTI KYKKYSSÄ 10 KERTAA
 - PITO RELEVEESSÄ KÄDET IRTI TUESTA LASKIEN 10
- ♥ NILKKOJEN VENYTYS RAPUASENNOSSA YKSI JALKA KERRALLAAN 30 SEKUNTIA
- ♥ NILKKOJEN VASTAVENYTYS POLVILLA 30 SEKUNTIA

VOIMISTELULIIKKEIDEN HARJOITTELUA

- ♥ TASAPAINOT 10 HUOLELLISTA TOISTOA MOLEMMILLE JALOILLE LASKIEN 6
 - KELLISTYS
 - ETUTASAPAINO KÄDELLÄ (MUISTA AUKIKIERTO MOLEMMISSA JALOISSA)
 - ARABESQUE (MUISTA AUKIKIERTO JA SUORAT POLVET)

- IKKUNA SUORALLA JALALLA
- RISTARI
- PYSTÄRI (KÄDET IRTI 6 LASKIEN)
- ♥ HARJOITTELE MYÖS
 - SIVUTASAPAINOA ILMAN KÄTTÄ (NOSTA JALKA KÄDELLÄ MAKSIMIIN, IRROITA KÄSI JA YRITÄ PITÄÄ JALKA LIHAKSILLA YLHÄÄLLÄ)
 - ETUTASAPAINO PIRUETTIA (YLÄPIIRRA)
 - KAARIKAURISTA
 - PALLOTEKNIKKAA JA RV VAIKEUSOSIA
- ♥ HARJOITTELE PRE KAURISTA
 - KOUKKU JALAN HARJOITTELU, TEKEMÄLLÄ JALAN NOPEITA VETOJA KOUKKUUN 10 KERTAA MOLEMMAT JALAT 2 KERTAA
 - LATTIALLA KAURIS ASENNOSSA TAKAJALAN SUORITUSTUS 10 KERTAA
 - PRE KAURIS 10 KERTAA MOLEMMAT JALAT
- ♥ MUISTELE OHJELMA MUSIIKILLA KOLME KERTAA
- ♥ TEE PALJON ERILAISIA AKROJA, ERILAISIA HYPPIÄ, OHJELMAN VARTALOLIIKKEITÄ TMS

NOTKEAMMAKSI (TEE 6 KERTAA VIIKOSSA)

- ♥ YLÄSELÄN/HARTIOIDEN VENYTYS SOHVAN/TUOLIN REUNALTA POLVILLAAN 30 SEKUNTIA KAKSI KERTAA
- ♥ RINTALIHAKSEN VENYTYS SEINÄÄ VASTEN 30 SEKUNTIA MOLEMMAT PUOLET KAKSI KERTAA
- ♥ LOKO VENYTYS KOROKKEELTA (VATSA HALLITTUNA) 2,5 MIN
- ♥ TAKAREIDEN KOROKKEELTA TAI SELINMAKUULLA 2,5 MIN (MUISTA AUKIKIERTO)
- ♥ SPAGAATTI TAKAJALKA YLI 2 MIN
- ♥ HAARAISTUNNASSA YLI VENYTYS 1,5 MIN PER JALKA
- ♥ SIVARISSA YLI VENYTYS 1 MIN PER JALKA
- ♥ SPAGAATTI SEINÄÄ VASTEN 2 MIN PER JALKA

MUISTA HARJOITELLA AINA HUOLELLISESTI! TSEMPPIÄ KOTIHARJOITTELUUN <3