

## PAIMION RASTIN PERJANTAIN KUNTOPIIRI

1	Etunojapunnerrus	Polvet maassa tai ilmassa Pidä keskivartalo tiukkana ja selkä suorana
2	Selkälihasliike	Päinmakuulla vie vastakkaiset raajat selän päällä yhteen vuorotellen tai Päinmakuulla vastakkaisten raajojen nosto suorana ylös vuorotellen
3	Linkkarit	Selinmakuulla käsien ja jalkojen tuonti yhteen yhtä aikaa tai puolilinkka eli vastakkaisen käden ja jalan tuonti yhteen
4	Kyykky	Kyykisty rauhallisesti 90 asteeseen kädet suorana vartalon yläpuolella, katse yläviistoon, selkä seinässä kiinni
5	Dead bug-vatsaliike	Selinmakuulla, pidä alaselkä kiinni lattiassa koko liikkeen ajan. Vie yhtä aikaa vastakkaista kättä ja jalkaa taakse päin (tai pidä kädet suorana ylös)
6	Ylävartalon nosto	Päinmakuulla nosta ylävartaloa ylöspäin, pidä hetki ja laske alas. Ylävartalon ollessa ylhäällä voit viedä ylävartaloa sivulta sivulle
7	Kylkiliike x 2	Kylkimakuulla nosta vartalo ylös ja laske alas. Polvet maassa tai ilmassa

8	<b>Lantionnosto</b>	Selinmakuulla nosta lantiota ylöspäin. Voit tehdä myös vain yksi jalka maassa
9	<b>Lankkupito</b>	Polvet maassa/ilmassa. Pidä keskivartalo tiukkana. Haastetta nostamalla jalka/käsi hetkeksi ilmaan
10	<b>Selkälihasliike</b>	Konttausasennossa nosta vastakkainen käsi ja jalka yhtä aikaa ilmaan. Pidä hetki ja laske alas. Yritä pitää lantio koko ajan keskiasennossa.
11	<b>Vatsaliike kiertäen</b>	Selinmakuulla polvet koukussa, kädet niskan takana, vie vastakkaista kyynärpäätä kohti polvea
12	<b>Penkillenousu</b>	Nouse vuorojaloin terävästi penkin päälle, penkin päällä nouse varpaille, jos tasapaino riittää
13	<b>Selkäliike seisten</b>	Vie vastakkaista kättä/molempia käsiä eteen ja jalkaa taakse samalla ojentaen selkää, pidä tuki jalka hieman koukussa
14	<b>Istumaannousu</b>	Selinmakuulla polvet koukussa, kädet rinnan päällä, nosta ylävartalo kohti polvia
15	<b>Askelkyykky</b>	Astu hallitusti vuorojaloin eteenpäin ja tuo jalka takaisin toisen viereen