

## PATTERIHARJOITUS IKÄÄNTYVILLE

Lämmittele ensin noin 5-10 min.

Harjoitus sisältää kolme patteria. Tee yksi patteri läpi kaksi kertaa ja pidä sitten pieni tauko. Siirry sitten seuraavaan patteriin. Tee jokaista liikettä 15 kertaa. Pidä tarvittaessa taukoa myös liikkeitten välissä. Jumppaan tarvittavat tuolin avuksi.

### 1. patteri

Kyykky

Dippi (tuoli)

Istumaanmeno+nousu ylös (tuoli)

Polkupyöräily istuen (tuoli)

### 2. patteri (kaikki liikkeet tehdään selinmakuulla)

Vatsarutistus, selinmakuulla jalat tuolilla

Lantionnosto, jalat tuolilla

Jalat tuolin toisella puolella, jalkojen nosto tuolin yli toiselle puolelle

Vinot vatsalihakset, vastakkainen polvi ja kyynärpää yhteen, jalat tuolilla

### 3. patteri (kaikki liikkeet tehdään kontallaan)

Punnerrus tuolia vasten

Jalan ojennus taakse, pakaralihas

Jalan ojennus taakse toinen jalka, pakaralihas

Vastakkaisen käden ja jalan ojennus, selkälihas

VENYTTELE LOPUKSI KEVYESTI, MUKAVAA JUMPPAA ☺

## CIRCUIT

(tarvitset käsipainot (esim. vesipullot) 2 kpl ja tuolin)

Lämmittele ensin noin 5-10 min. Tee yhtä liikettä 40 sekuntia tai 20 toistoa ja siirry suoraan seuraavaan liikkeeseen. Kaikki liikkeet tehtyäsi pidä pieni tauko ja tee uusi kierros.

1. Kyykky
2. Pystypunnerrus (kädet ojentuu rinnalta ylös suoriksi)
3. Ylävartalon nosto päinmakuulla (selkälihas)
4. Vatsarutistus koukkuselinmakuulla
5. Polven ja käden vienti yhteen seisten (voi tehdä myös hypyn kanssa)
6. Punnerrus konttausasennossa
7. Hyvää huomenta -selkälihasliike seisten
8. Istumaan meno tuolille
9. Hauiskääntö käsipainoilla
10. Alavartalon nosto seilinmakuulla, jalat kohti kattoa koko ajan (vatsalihas)
11. Dippi tuolilla (käden ojentajat)