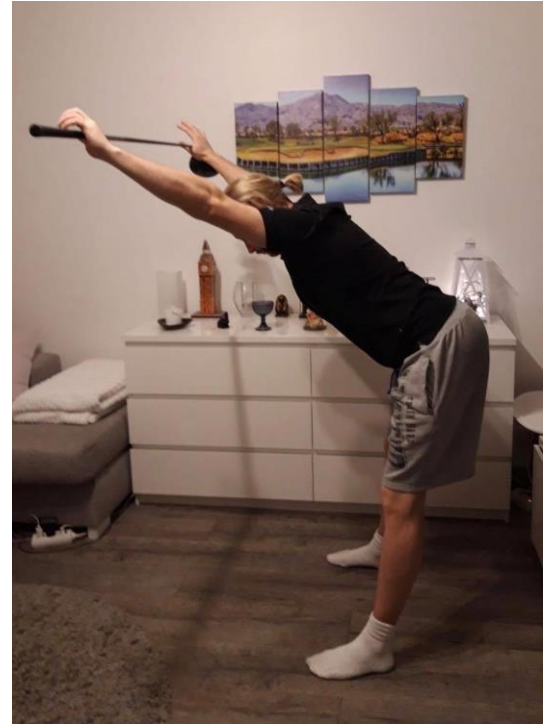


## 8 liikkeen kotitreenin ABC

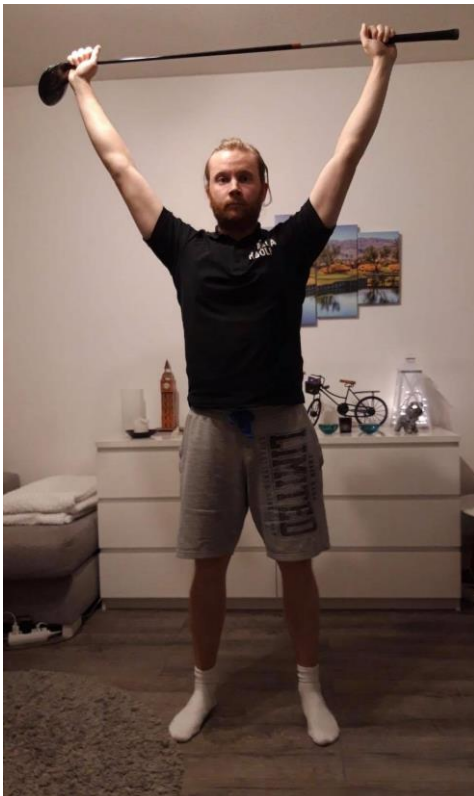
### 1. Eteentaivutus



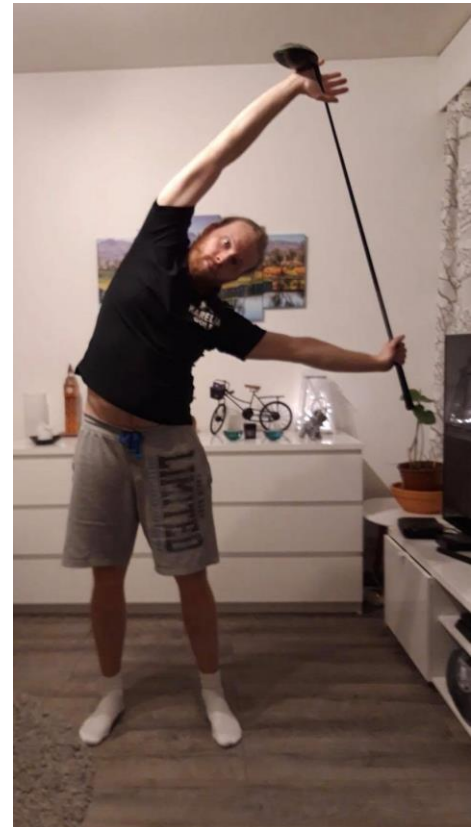
Seiso suorassa ja pyri pitämään selkä suorana, kun teet taivutuksen eteen. Tunne pitäisi tulla takareisiin.



### 2. Sivutaivutus



Seiso suorana ja tee rauhallinen taivutus molemmille puolille. Muista hengittää ja voit pitää taivutusta oman tuntemuksen mukaan.



### 3. Rintarangan kierto



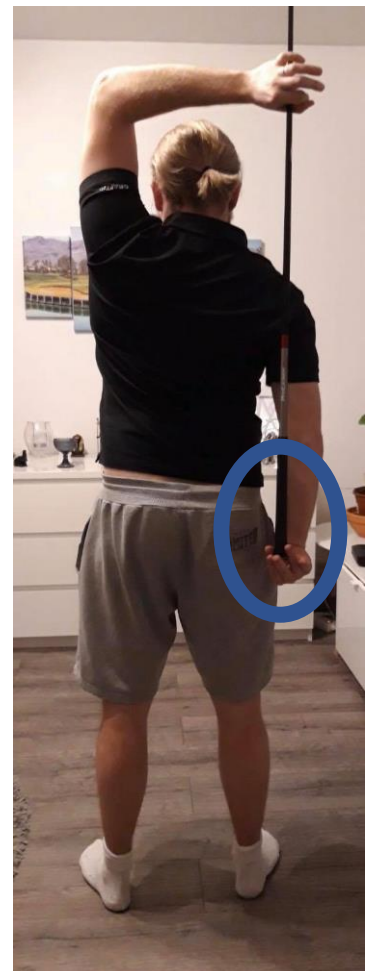
Aseta maila selän taakse.  
Kumarru 90 asteen kulmaan  
ja tee kierto molemmille puolille.



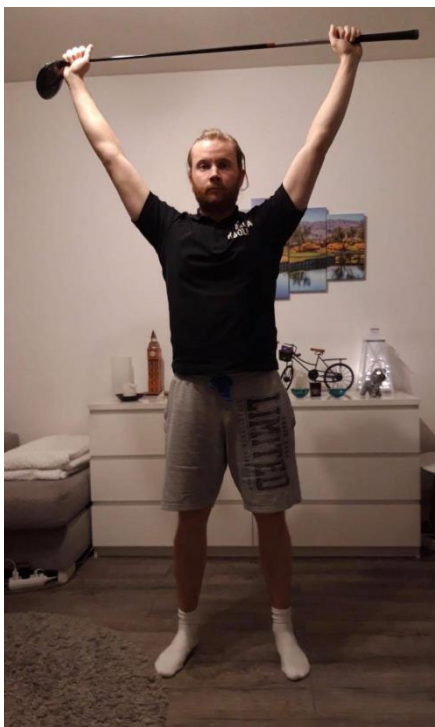
### 4. Ranne-kyynärvarren aktivointi



Tavoitteena aktivoida  
rannetta kevyellä painolla ja  
liikkeellä. Koeta taivuttaa ranne  
mahdollisimman korkealle  
rauhallisella liikkeellä.



## 5. Valakyykky



Kantapäät maassa koko liikkeen ajan ja voit kokeilla hypätä kyykystä ylös tai tehdä mahd. terävän ponnistuksen.



## 6. Yhden jalan tasapaino



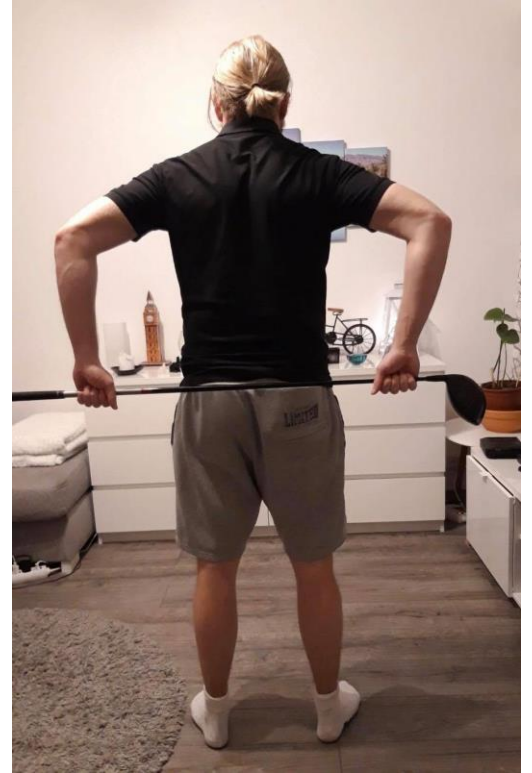
Tavoitteena pysyä 30 sekuntia molemmilla jaloilla. Voit kokeilla silmät kiinni.



## 7. Käsien nosto selän takana



Voit tehdä 15 toiston sarjoja, tai oman tuntemuksen mukaan.



## 8. Yläkropan liike osumaan tultaessa



Pidä vasen käsi suorana ja vasen olkapää kiertyy ensin ylös ja sitten ympäri. Oikea käsi menee mailan ohi.

