

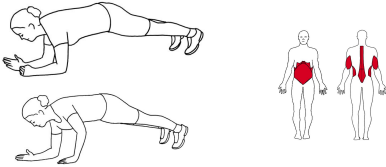
Tee liikkeet putkeen ilman taukoa tai pienellä tauolla. Kierrosten välissä pidempi tauko n. 2-3min tai oman kunnon mukaan. Kierroksia 2-3 oman kunnon mukaan.



### 1. Askelkyykky

Seiso kädet lantiolla ja astu pitkä askel eteen. Koukista polvea 90 astetta ja ponnista takaisin ylös. Pidä vartalo suorana ja katse eteenpäin koko liikkeen ajan. Toista vastakkaisella jalalla.

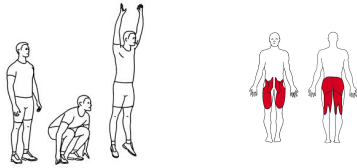
**Sarjat: 3 , Toistot: 10**



### 2. Liikkuva lankku

Asetu lankkuasentoon kyynärpäille. Pidä varpaat maassa ja kyynärpäät olkapäiden alla, ojenna lantio suoraksi. Jännitä keskivartalon lihakset ja pidä asento vakaana. Nouse vuorotellen suorille käsille ja laskeudu takaisin kyynärpäille.

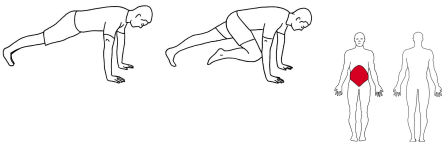
**Sarjat: 3 , Toistot: 15**



### 3. Kyykkyhyppy

Aloita seisoma-asennosta. Kyykisty niin alas, että yletyt koskettamaan lattiaa käsilläsi. Hyppää maksimaalisella voimalla kyykkyasennosta ylös, ja ojenna kädet pään yläpuolelle.

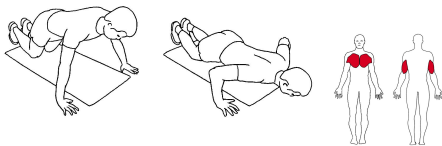
**Sarjat: 3 , Toistot: 10**



### 4. Vuorikiipeilijä

Aloita punnerrusasennosta kädet ojennettuina. Pidä vatsalihakset ja selkä vakaina samalla, kun nostat polven kohti kyynärpäätä. Palaa aloitusasentoon. Vuorottele nostoissa jalkoja.

**Sarjat: 3 , Toistot: 20**



### 5. Punnerrus polviasennossa 1

Ole polvillasi ja aseta kädet lattiaan reilusti hartioidenlevyiseen asentoon. Laske vartaloasi lattiaa kohden ja nosta takaisin ylös ilman, että taivutat lantiota.

**Sarjat: 3 , Toistot: 15**

