

Cirena 09 liikkuvuus kevät 2021

4x/vko

muista lämmitellä lihakset alkuun

JALAT

loko takajalka yli 1,5min

etureisi takajalka seinää vasten 1,5min

takareidet yksi jalka kerrallaan korokkeelta 1,5min/jalka

takareidet selkä seinää vasten 1,5min

pakara yli 1,5min/jalka

venytä nilkkaa pallo kantapäähän takana 45 sek/jalka

terävät ja nopeat jalanheitot (heitot 20, jousto 10 sek (ilman käsiä)

kumpparilla jalanheitot selinmakuulla 20 jousto 10

kumpparilla jalanheitot kyljellä 20 jousto 10

kumpparilla jalanheitot eteen seisaaltaan 20 jousto 10

kumpparilla jalanheitot sivulle seisaaltaan 20 jousto 10

kumpparilla pystäriheitto taakse 20, jousto 10

selinmakuulla jalanheitto 20 kertaa sivariin jousto 10

pystärivenytys seinää vasten 30sek, pystäri jalan irrotus seinästä 30 sek

spagaatti etujalka yli 1,5min

spagaatti takajalka yli 1,5min

sammakko yli 45 sek/jalka

sivari yli 1min/jalka

SELKÄ

pieni lämmittely selälle pyöritykset jne..

lapakäännöt 20

selinmakuulla taivutus 15, pito 10

polviseisonnassa hallittu taaksetaivutus 10

siltakävely käsien luokse 10

sillassa kyynerpäille jousto 10, pito 20

rintaseisonta 8 joka kerta yritä pysyä koko 8

lumppari 8

ristariheitto 8/jalka, pito 5 kertaa 8 laskien

ristari toinen jalka

venytä taka-arabesque 45 sek/jalka vaakatason/yli

