

JUMPPAOHJEITA

Tulosta itsellesi maksuttomat ohjeet!

Keskivartalon lihaskuntaa vahvistavat harjoitteet

Vatsalihasten vahvistaminen



Asetu selinmakuulle, polvet koukkuun, jalkapohjat alustassa ja kädet vartalon vierellä. Paina ristiselän notko kiinni alustaan ja pidä jännitys noin 5 s.



Asetu selinmakuulle, polvet koukkuun ja jalkapohjat alustassa. Kädet niskan takana tai reisien päällä. Rutista kohti polvia niin että pää ja hartiat irtoavat alustalta

Selkälihasten vahvistaminen



Asetu päinmakuu asentoon ja kädet leuan alle. Nosta ylävartaloa irti alustalta ja ojenna kädet suoraksi. Laske vartalo alas ja kädet takaisin leuan alle.



Asetu päinmakuu asentoon. Koukista polvet ja nosta molempia jalkoja irti alustalta tai nosta vuorotellen jalkaa irti alustalta.