

Selän sekä rinnan aukaisu: Istu tuolille ja hengitä sisään, ulos hengityksellä kumarru ihan alas. Anna selän rentoutua alhaalla. Lähde sieltä suoristamaan selkä ja levitä kädet sivulle, tuo samalla leuka ylös ja anna rinnan venyä. Toista liikettä 10 kertaa



Istumaan nousu tuolille: Seiso tuolin edessä hartian levyisessä haarassa. Istu tuolille ja nouse sieltä ylös. Tee istumaan nousu 15 kertaa.



Lantion nosto: Mene selinmakuulle lattialle, maton päälle. Koukista jalat, että kantapäät tulee aika lähelle pakaroita, jalkapohjat lattiassa. Lähde sieltä nostamaan lantio mahdollisimman ylös. Kun lantio ylhäällä purista pakaroita ja laske lantio alas. Tee toistoja 15.



Punnerrus seinää vasten: Seiso tukevassa haara-asennossa noin 30-40 senttimetrin päässä seinästä ja aseta kämmenet tukevasti seinää vasten. Kämmenet olkapäiden tasolla ja kyynärpäät osoittavat sivuille koko liikkeen ajan! Koukista käsiä ja laskeudu hallitusti alaspäin kohti seinää.

Punnerra ala-asennosta itsesi takaisin suorille käsille, Keskivartalo koko liikkeen ajan tiukkana! Toista liike 15 kertaa



Supermies: Asetu patjalle päinmakuulle ja ojenna kädet suoriksi pään viereen patjalle. Jännitä alaselkä- ja pakaralihakset ja nosta kaikki raajat mahdollisimman ylös. Pysäytä liike hetkeksi yläasennossa. Laske kaikki raajat hallitusti takaisin ala-asentoon ja toista liike 15 kertaa.



Ristinosto: Asetu konttausasentoon matolle. Nosta ristikkäiset raajat ylös, venytä raajoilla pituutta. Pysäytä liike hetkeksi yläasennossa ja pidä keskivartalo tiukkana. Laske raajat alas ja toista toiselle puolelle sama. Toista liike molemmille raajoille 15 kertaa.



Vartalonkierto: Istu tuolille, ja lähde nostaan vasenta jalkaa ja samalla käytä oikean käden kyynärpäätä vasemmassa polvessa. Toista sama toiselle puolelle. Toista liike 15 kertaa.

