

SELKÄHARJOITTEET

Istu selkä täysin suorana, aseta kädet ohjauspyörän päälle ja jalkasi tasaisesti lattiaa vasten, rinnakkain, vähän toisistaan erilleen.

Samalla kun nostat reisiäsi ylöspäin kohti rintaa, kallista ylävartaloa hieman eteenpäin.

Toista 10 kertaa

Aseta jalat sen jälkeen takaisin lattiaa vasten ja hengitä syvään noin minuutin ajan. Aloita alusta, toista vielä kolme sarjaa.

VATSALIHAKSET

Jännitä vastalihaksiasi suosikkikappaleesi tahdissa.

Nosta reisiäsi ja pakaroitasi istuimelta noin 10 sekunnin ajaksi kantaen omaa painoasi käsien varassa.

EPÄKÄSLIHAKSET

Istu selkä täysin suorana, aseta jalat tasaisesti lattiaa vasten, rinnakkain, vähän toisistaan erilleen.

Vie oikea korvasi erittäin varovasti oikeaa olkaasi vasten. Sen jälkeen vie leukasi rintaa kohti. Tee sama vasemmalle, mutta toimi hitaasti, ettet venäytä mitään.

NISKAHARJOITTEET

Istu selkä täysin suorana, aseta jalat tasaisesti lattiaa vasten, rinnakkain, vähän toisistaan erilleen.

Katso suoraan eteenpäin. Kallista päätäsi hitaasti vasemmalle. Käytä vasenta kättä vastuksena ja paina päätä kaulan lihaksilla sitä vasten. Pidä asento viiden sekunnin ajan ja palaa sen jälkeen alkuasentoon. Kallista päätäsi hitaasti toiselle puolelle. Pidä asento viiden sekunnin ajan. Palaa alkuasentoon.

Toista 10 kertaa

RENTOUTUSHARJOITTEET

Aseta käsi vatsallesi. Hengitä hitaasti ja syvään nenän kautta, tunne vatsasi pullistuvan. Hengitä ulos suun tai nenän kautta puskematta vatsallasi. Rentoutus syvenee, kun hengität ulos pitempään kuin sisään.

Toista 10 kertaa