

**NÄIN JAKSAT PAREMMIN!** 😊👍 Lankku-treenin avulla vahvistat tukilihaksia ja parannat kehonhallintaa ja tasapainoa 👍🏋️♂️📦



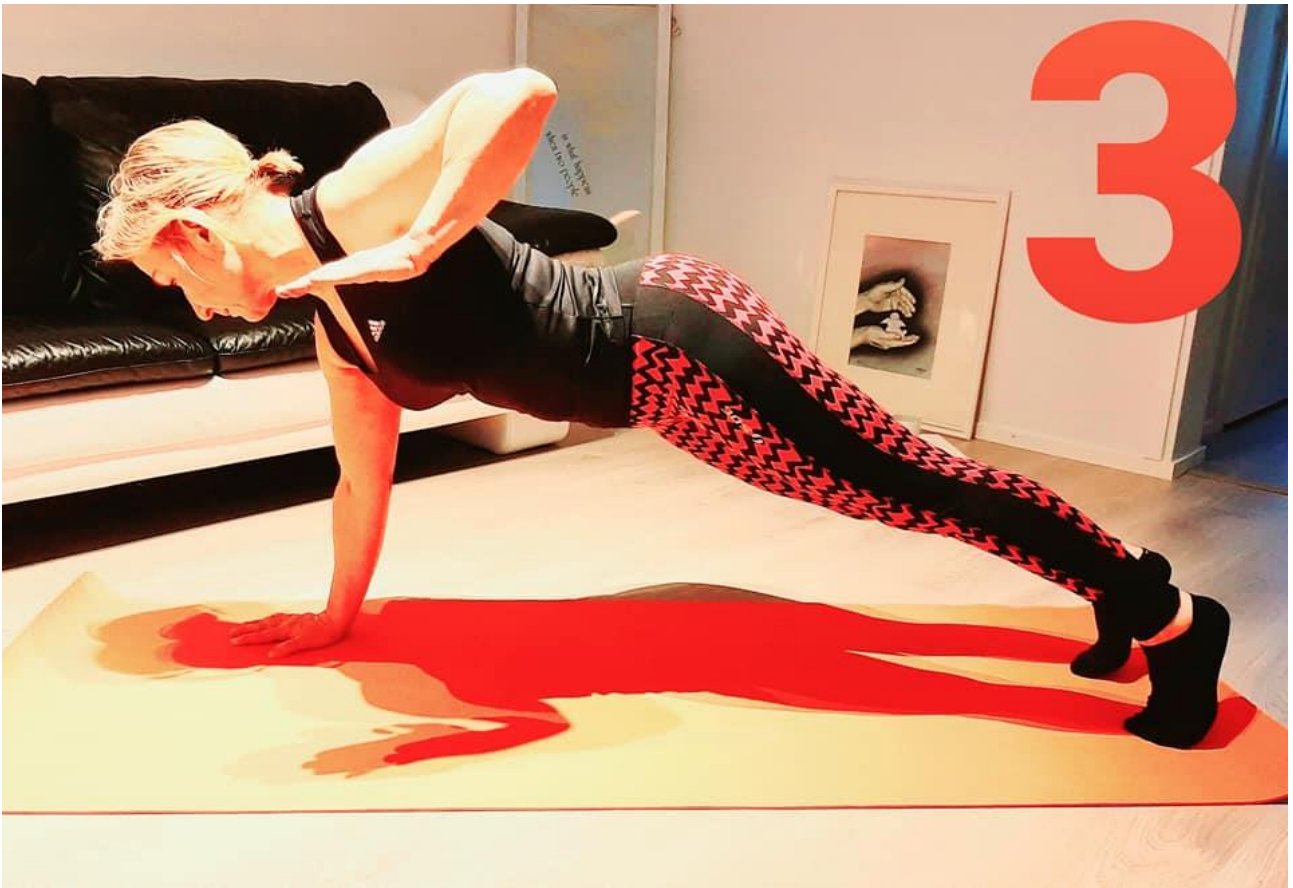
## **LANKKU**

Käy vatsallesi ja aseta kyynärpäät hartioiden alle. Ojenna selkä ja niska suoraksi. Jännitä vatsalihakset ja lantionpohja tiukasti. Hengitä hitaasti ja rauhallisesti. Pysy lankkuasennossa vähintään 30 sekuntia mutta enintään kaksi minuuttia. ( Jos olet aloittelija, aloita esim. 10 sekunnista) 👍



## **LANKKU SUORALLA KÄSILLÄ**

Pysy asennossa vähintään 30 sek. ( Jos olet aloittelija, aloita esim. 10 sekunnista) 👍



### **LANKKU- KÄMMENSELKÄ HARTIAAN**

Hengitä ulos ja vedä kämmenselkää rivakasti kohti hartiaa sitten, että kyynärpää ojentuu kohti katoa. Hengitä sisään ja vie kämmen taas lattiaan. Muista pitää selkä ja lantio SUORANA!

Tee 6-10 nostoa molemmilla käsillä/ 3 sarjaa.

(Jos olet aloittelija, tee esim. 2-4 toistoa)👍



### **LANKKU-KIERTO JA KÄDEN OJENNUS**

Ojenna toinen käsi kohti kattoa ja kierrä kehoa vyötäröstä. Seuraa kättä katseella. Vaihda kättä. Hengitä rauhallisesti, keskity tasapainossa pysymiseen. Tee 6-10 toistoa molemmille puolille/2-3 sarja.

(Jos olet aloittelija, tee esim. 2-4 toistoa)👍





### **LANKKU-KYYNÄRPÄÄ POLVEEN**

Asetu kyljellesi ja tue toinen kyynärpää lattiaan hartian alle. Ojenna selkä ja niska suoraksi. Jännitä vatsalihakset ja lantionpohja. Nosta toinen jalka ilmaan.



Hengitä ulos ja vie kyynänpää ja polvi lähekkäin.  
Hengitä sisään ja ojenna käsi ja jalka alkuasentoon  
Tee 6-10 ojennusta molemmille puolille/2-3 sarja.  
(Jos olet aloittelija, tee esim. 2-4 toistoa)



## **LANKKU- VUORONOSTOT**

Kyynärpääät hartioiden alle. Selkä ja niska suorana.

Jännitä vatsalihakset ja lantionpohja tiukasti. Pidä jalkoja lantion leveydellä ja nouse päkiöiden varaan.



Ojenna toinen käsi eteen ja nosta toinen jalka suoraksi taakse. Toista liike vastakkaisella kädellä ja jalalla. Hengitä rauhallisesti. Tee 6-8 toistoa molemmille puolille/2-3 sarja. (Jos olet aloittelija, tee esim. 2-4 toistoa)