
Silvalan leikki- ja liikuntapuistossa monipuoliset, tehokkaat ja piristävät treenit. Lihaskunto, tasapaino, venytyksiä ja yms.





Ota kahvoista tukeva ote. Käsivartesi suorat liikkeet aloituksessa.

Seiso ryhdikkäästi ja vedä kädet koukkuun. Toista liike



Asetu laitteeseen ja aseta hartiat tangon alle, nouse suoraksi, jolloin lukitus vapautuu automaattisesti
Ota kiinni kahvoista tangon edessä, laskeudu kyykkyyyn ja nouse suorille, toista liike jaloille



Asetu selin makuulle, että kahvat ovat rinnan keskikohdalla, ota tukeva ote kahvoista
Pidä jalat tukevasti maassa ja punnerra kädet suoraksi. Toista liike





Asetu penkkiin, että muotoiltu selkääalusta tukee lannerangan aluetta, aseta jalat jalkalevyille.
Kädet ristiin rinnalle, jos haluat tehdä kevyemmin, pidä kädet suorina edessä.
Koukista ylävartaloa rauhallisesti suoraan eteenpäin, palaa hitaasti alkuasentoon. Toista liike



Aseta reisien yläosat lantiotuelle sekä jalat tukevasti tapeille niin, että pohkeet ovat tukia vasten.

Kädet voi olla ristiin rinnalle.

Jos halua tehdä liikkeen erityisen tehokkaasti, pidä kädet niskan takana tai suorina ylös.

Laske ylävartalo eteenpäin, palaa hitaasti alkuun. Toista liike. Älä yliojenna selkää.



Asetu tangolle käsien varaan ja koukista jalat

Laskeudu käsien varassa rauhallisesti alas, nouse käsien varassa ylös ja toista liike

Muista venytellä! 👍 😊 Silvalan leikki -ja
liikuntapuistossa 🏃 ♂ ☐





Hauska ja tehokas tasapaino treeni Silvalan puistossa



