

## Kyykistyminen selkä seinää vasten

Seiso selkä seinää vasten hartioiden levyisessä haara-asennossa vastuskuminauha polvien ympärille sidottuna. Pidä kantapäät n. 20 cm päässä seinästä.

Jännitä polvien ulkosivuja voimakkaasti kuminauhaa vasten. Kyykisty rauhallisesti polvet ja varpaat samassa linjassa. Nouse rauhallisesti ylös. Pidä selkä seinää vasten koko liikkeen ajan.

Aloita liike pienillä kyykyillä varmistaen, että pääset sujuvasti takaisin ylös. Mitä matalammalle kyykistyt, sitä haasteellisempi liike on suorittaa. Voit tehdä liikkeen myös ilman vastuskuminauhaa.

Aloita liike 10 toistolla ja lisää toistokertoja oman jaksamisesi mukaan.

## Askelkyykky taakse

Seiso hyvässä ryhdissä. Hae keskivartalosta tukea jännittämällä kevyesti vatsalihaksia ja pidä tämä jännitys koko liikkeen ajan.

Ota toisella jalalla askel taakse ja kyykisty. Nouse ylös ja nosta taakse viety jalka polvi koukussa eteen. Toista liike: ota uusi askel taakse, kyykisty ja nosta polvi eteen. Huolehdi koko liikkeen ajan, että varpaat ja polvet osoittavat samaan suuntaan.

Aloita liike 10-15 toistolla ja lisää toistokertoja oman jaksamisesi mukaan. Tee liike molemmilla jaloilla.

## Tasapainoharjoitus - dynaaminen II

Seiso hyvässä ryhdissä, kädet rennosti vartalon vierellä. Hae keskivartalosta tukea jännittämällä kevyesti vatsalihaksia.

Nosta oikea jalka eteen, polvi ja lonkka koukussa. Ojenna oikea jalka suoraksi ja suorista samanaikaisesti vasen käsi eteen ja oikea käsi sivulle.

Tuo oikea jalka takaisin koukkuun ja laske kädet luonnollisesti lähelle vartaloa. Ojenna oikea jalka suoraksi taakse ja suorista samanaikaisesti oikea käsi eteen ja vasen käsi sivulle. Älä anna ylävartalon kallistua eteen.

Toista 3-5 kertaa rauhalliseen tahtiin.

Tee liikesarja myös toisin päin.