

HARJOITUSOPAS

FITNESS-PALLO

1. Kyykky Squat



Aloitusasento Starting position



Loppuasento Ending position

2. Reiden takaosa Hamstring



Aloitusasento Starting position



Loppuasento Ending position

3. Selän nosto Back hyperextension



Aloitusasento Starting position



Loppuasento Ending position

4. Vatsalihasliikkeet Crunch



Aloitusasento Starting position



Loppuasento Ending position

5. Vinot vatsalihasliikkeet Side crunch



Aloitusasento Starting position



Loppuasento Ending position

6. Vatsalihasliikkeet matolla Crunch



Aloitusasento Starting position



Loppuasento Ending position

7. Istumaannousu matolla Sit-up



Aloitusasento Starting position



Loppuasento Ending position

8. Käänteinen linkkuveitsiliike Reverse Jack-knife



Aloitusasento Starting position



Loppuasento Ending position

9. Lankku - vieritys Plank rollout



Aloitusasento Starting position



Loppuasento Ending position

10. Lankku matolla Plank

