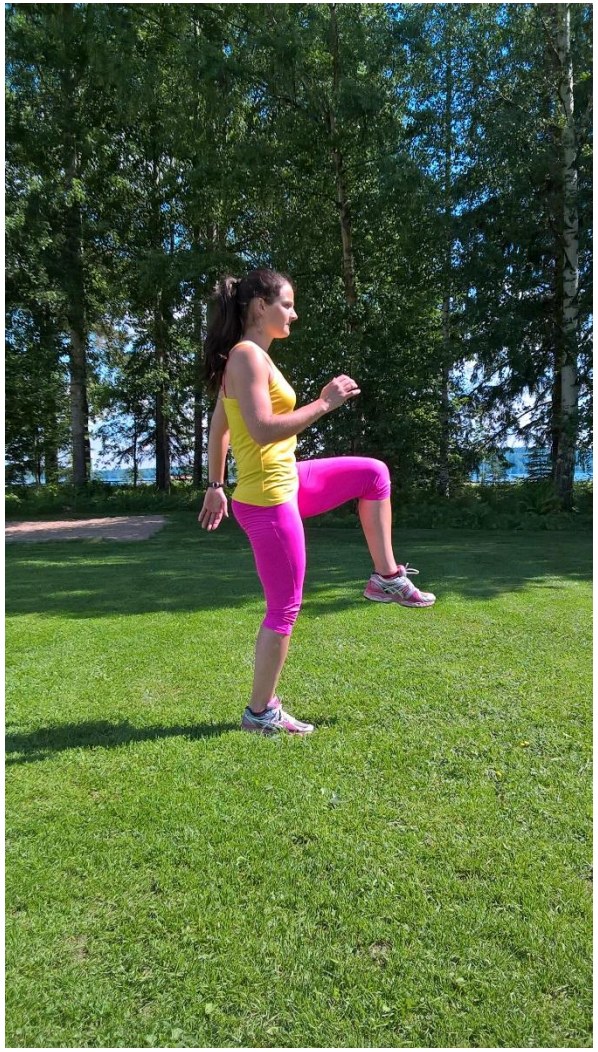
KESÄJUMPPA

Tee jokaista liikettä 10-20 toistoa ja kaksi tai kolme kierrosta oman kunnon mukaan

1. Käsien pyörittely ja kävely/hölkkä

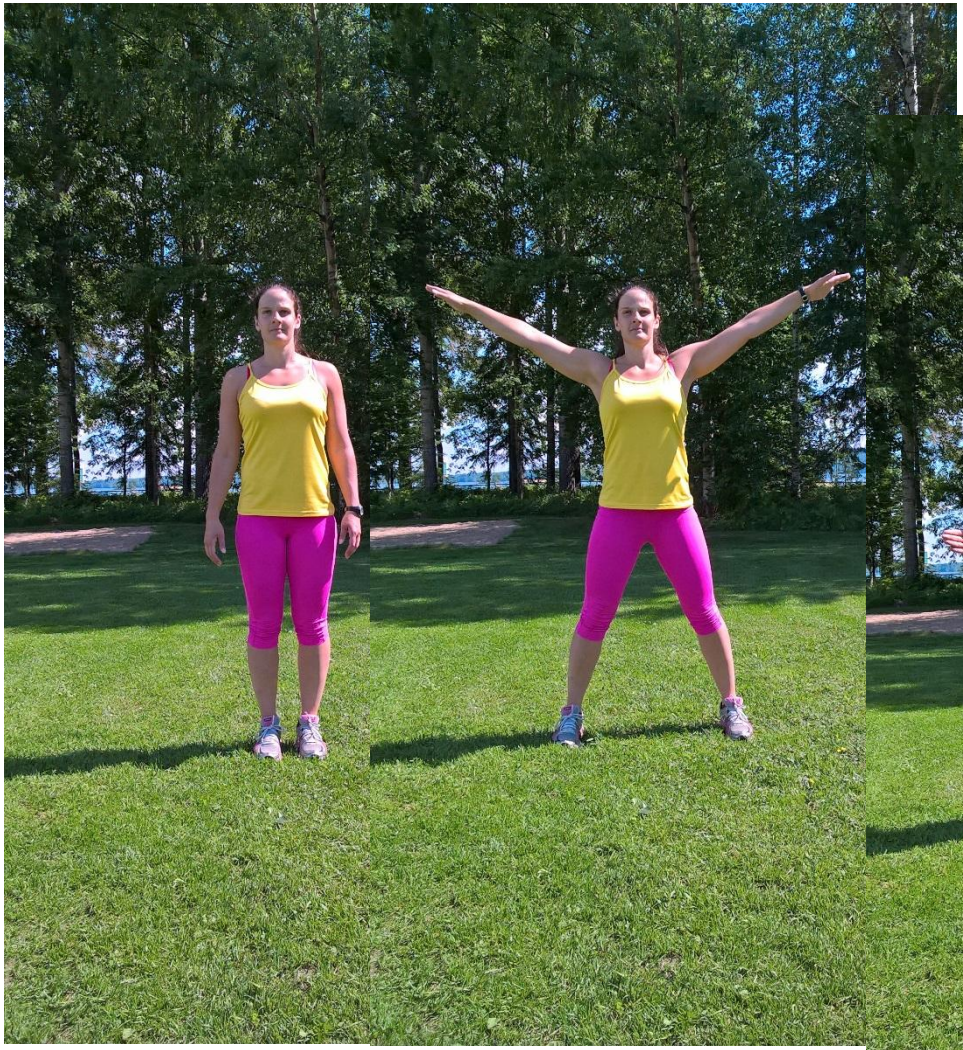
2. Twistaus/lantionkiertohyppy

3. Kanta pakaraan hölkkä/askellus



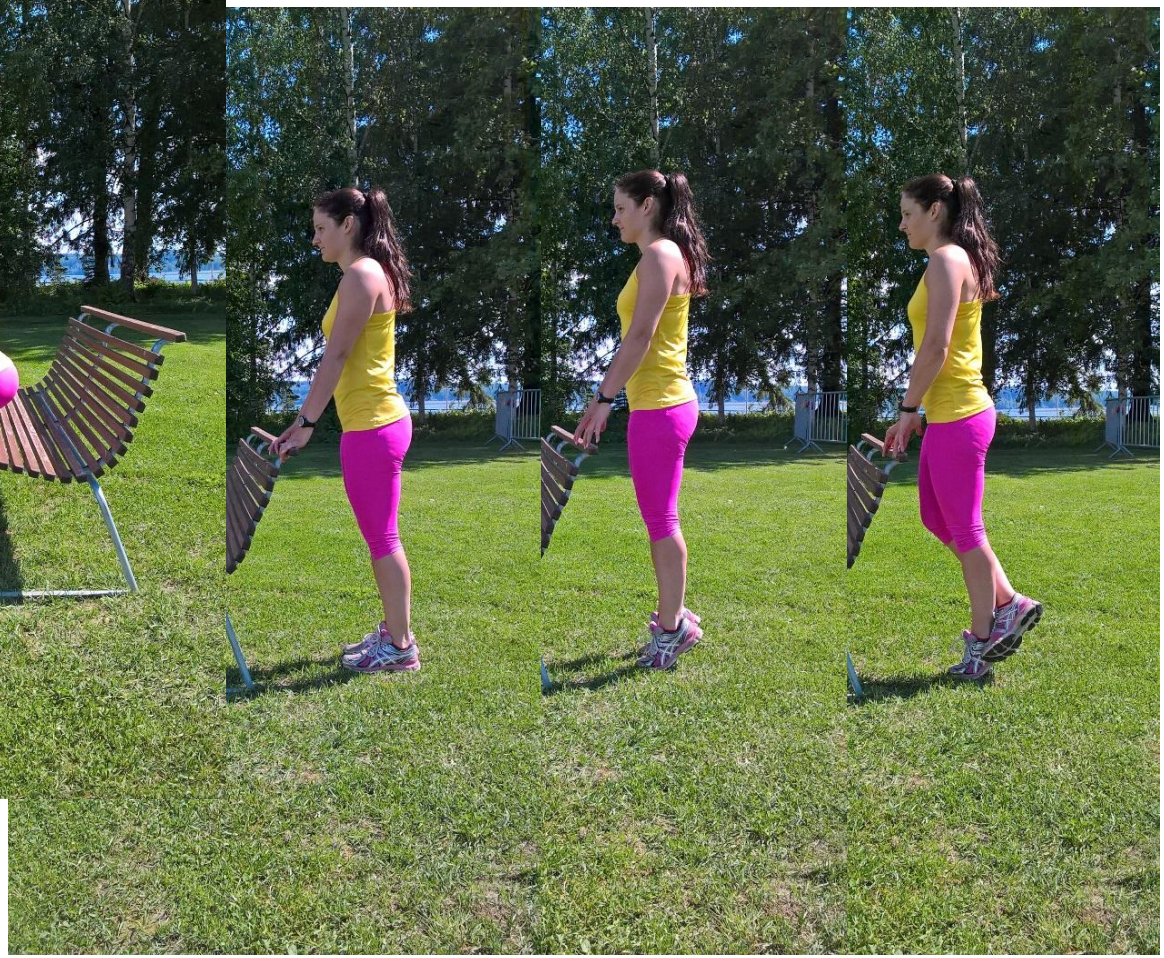
4. Polvennostojuoksu/-askellus

5. X-hyppy/-askellus



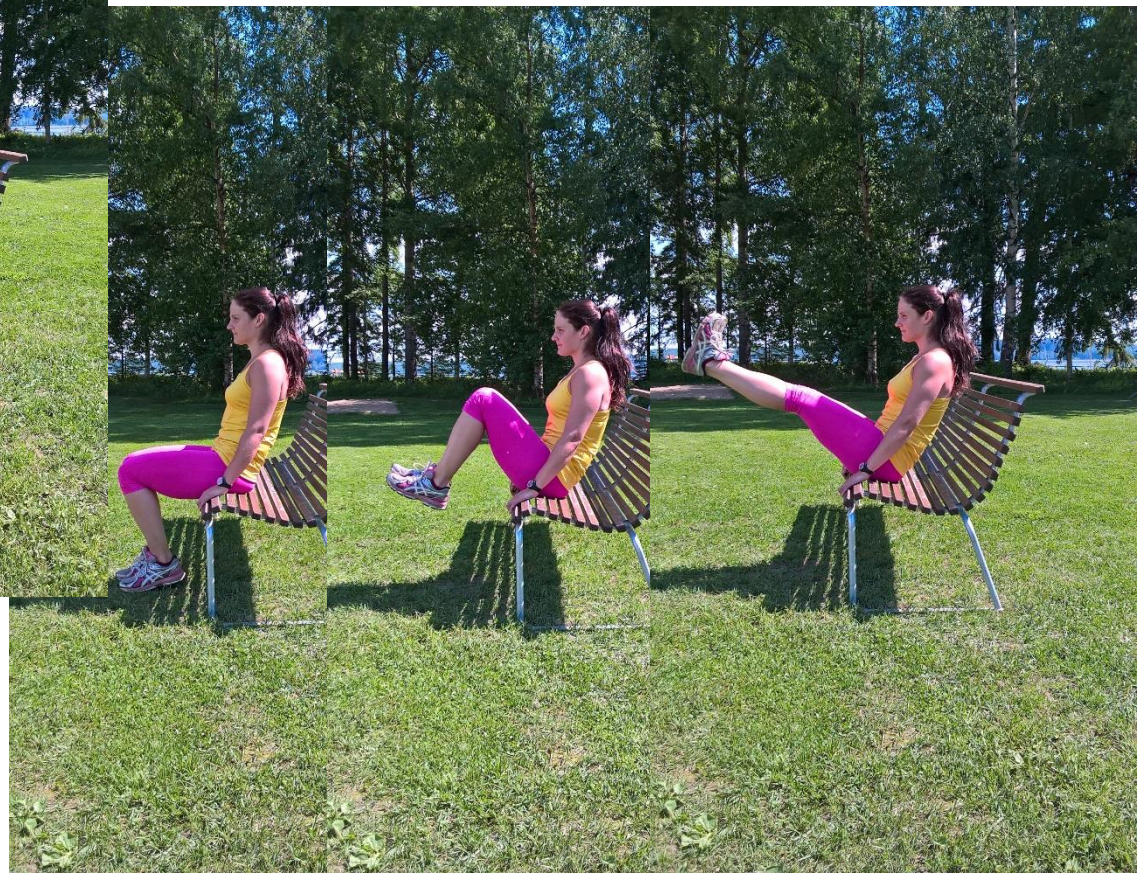
6. Hiihtohyppy/-askellus

7. Kyykky penkille



8. Varpaille nousu tukien penkkiin

9. Pyöräily jaloilla



10. Jalkojen nosto ja ojennus

11. Punnerrus penkkiä vasten

12. Dippi penkin reunalta

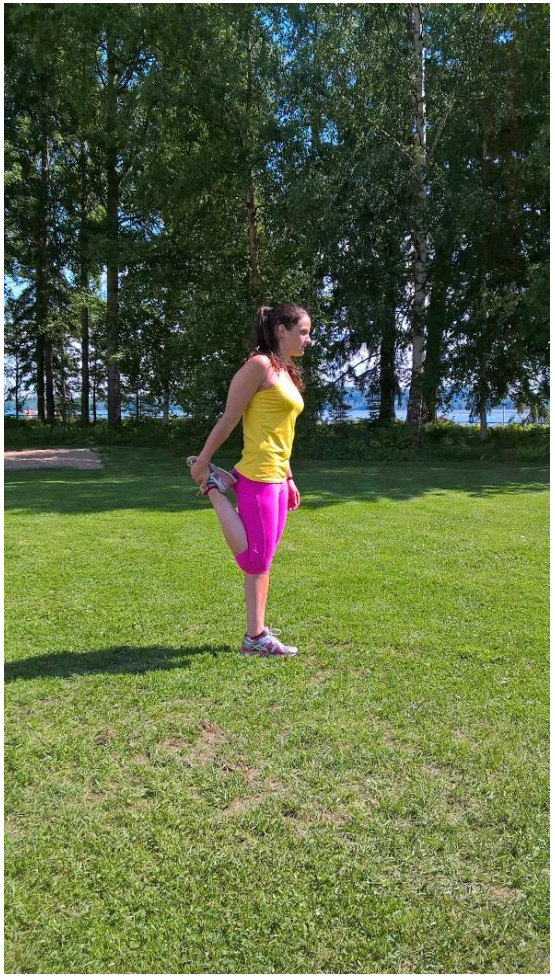
13. Korokkeelle nousu

14. Punnerrukset ylös tuelta

15. Nojaus eteen ja taakse jalka ylhäällä

16. Polven nosto ja ylävartalon kierto

17. Venyttelyt
Pohkeet ->



Reiden etuosat^

Reiden takaosat ^

18. Venyttelyt
Rintalihakset >

Ojentajat ^

Hartiat ^