

KUNTOPIIRI

Sopii hyvin tunneille, joissa osallistujien kuntotaso vaihtelee heikosta aina erinomaiseen asti.

- 10 liikettä
 - 5 kestävyyskuntoa kehittävää liikettä
 - 5 lihaskuntoa kehittävää liikettä

Yhdessä pisteessä tehdään kolme rasittavuudeltaan eritasoista liikettä. Tehon kasvaessa suoritus aika lyhenee. Osallistuja voi itse päättää joka pisteessä, mitä tasoa hän kustakin liikkeestä tekee. Rasitustasoa voi itse säädellä omalle kunnolle sopivaksi.

ALKULÄMMITTELY: [Katso yleisohje jumppiin.](#)

Kuntopiirin pisteet:

Kevyt 1 min

Reipas 45 s

Rasittava 30 s

1. LUISTELULIIKE

Kevyt: hitaasti askeltaen

Reipas: reippaasti askeltaen

Rasittava: hypäten



2. HOOVER

Kevyt: etunoja polvet maassa, vuoropölvien tai molempien polvien nosto irti lattiasta

Reipas: konttausasento, polvet irti lattiasta

Rasittava: hoover-pito tai hoover-pito ja nousu punnerrusasentoon-lasku alas



3. SIVUKOSKETUS

Kevyt: hidas tempo



Reipas: nopea tempo ja kädet mukaan



Rasittava: hypähtäen tai haara-perushyppy



4. VATSALIHAKSET SELINMAKUULLA

Kevyt: ylävartalon nostot ns. perusnosto



Reipas: kierrot, vastakkainen kyynärpää ja polvi



Rasittava: C-rutistukset, kyynärpäät ja polvet yhteen



5. ASTU ETEEN + OJENNA JALKA TAAKSE ("SUPERMIES")

Kevyt: hitaasti askeltaen



Reipas: reippaasti askeltaen



Rasittava: hypäten tai hiihtohyppy



6. LANTION NOSTO SELINMAKUULLA

Kevyt: perusnosto ylös – alas



Reipas: ylös – yhteen – auki – alas



Rasittava: nosto ylös ja jalan ojennus eteen



7. VIIVOJEN VÄLI

Kevyt: hitaasti kävellen



Reipas: reippaasti kävellen



Rasittava: juosten, kääntyessä voi koskettaa kädellä viivaa



8. SELKÄLIHAKSET PÄINMAKUULLA

Kevyt: X-asennosta kädet ylös – yhteen – auki – alas



Reipas: X-asennosta jalat ylös – yhteen – auki – alas



Rasittava: yhdistäen edelliset kädet ja jalat ylös – yhteen – auki – alas



9. POLVENNOSTO VUOROJALOIN

Kevyt: hitaasti



Reipas: nopeasti ja kädet mukaan

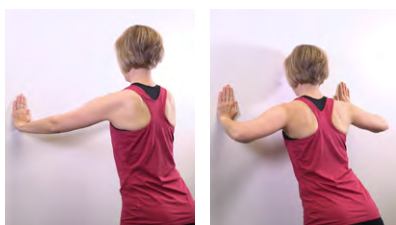


Rasittava: hypäten tai juosten



10. PUNNERRUS

Kevyt: seinää vasten



Reipas: konttausasennossa



Rasittava: etunojassa joko polvet alustassa tai polvet irti alustasta



VENYTTELY: [katso yleisohje jumppiin](#)