**LIHASVOIMAA METSÄSTÄ**

Luonnossa pystyy tekemään lihaskuntoharjoittelua mielikuvitusta hyödyntäen. Yhdessä harjoittelu on hauskaa!

TOTEUTUS:

1. **Hengitysharjoitus** kävellen: hengitä sisään 2 askeleen ajan – ulos 2 askeleen ajan.
2. **Puuta vasten punnerrukset**: Kädet rinnakkain/päällekkäin. Kokeile yhden käden punnerrusta.
3. **Pakarapotkut:** Nojaa puuhun, pää kämmenselkien päälle: vedä jalka hitaasti vatsaa kohti koukkuun – vie taakse ylös
4. **Sivuheilautukset**: vie toinen jalka sivulle – tuo rauhassa alas.
5. **Etsi keppi ja asetu selkä puuhun päin**.
   * nosta keppi kaksin käsin pään yli ja kosketa puuta
   * laske keppi rinnalle: työnnä ylös - rinnalle – ylös viistoon - rinnalle
   * keppi lantion edessä: kierrä puolelta toiselle
   * takamus puuta päin, etukenossa: vedä keppi rinnalle – alas – rinnalle
6. **Piirissä käsi kädessä**: kädet ylös (sisäänhengitys) – kädet alas (uloshengitys). HYVÄ ME!

TARVIKKEET

* Muista liikkeissä toistot ja molemminpuolinen kuormitus!

