

## Kuntopiiri (paikallaan) vedessä by Ilkka Keskinen

- jokaista liikettä tehdään 30 s. >> kahdeksan liikettä > sarjan kesto 4 min
- tehdään paikallaan syvässä vedessä jatkuvana ilman taukoja
- verryttely/ opettelukierros ilman aikaa ~5-10 min
- 3-4 treenisarjaa, sarjapalautus esim. yksi minuutti

### Liikkeet:

- kroolin potku pystyssä kädet vartalon vieressä
  - etureidet, pakarat, takareidet
- scullaus pystyssä jalat ristissä
  - hartialihakset, rintalihakset, yläselän lihakset, käden ojentajat ja koukistajat
- saksipotkut pystyssä kädet vartalon vieressä
  - pakarat, takareidet
- paikallaan (tai pienessä ympyrässä) juoksu kädet mukana
  - yleisliike
- delfiinipotkut pystyssä kädet vartalon vieressä
  - vatsalihakset, etureidet, suorat selkähakset
- scullaus pystyssä kroolin potkulla
  - hyvä sykkeennostaja
- lyhyet rinulin potkut pystyssä
  - jalkojen lähentäjähakset
- vatsalta selälleen, selältä vatsalleen kerän kautta
  - jalat käyvät aina pinnassa
  - keskivartalo