

18. Hauiskääntö

- Astu molemmin jaloin kuminauhan päälle ja ota kuminauhan kahvat käteesi.
- Pidä itsesi hyvässä ryhdissä ja hartiat alhaalla.
- Tee hauiskääntö rauhallisesti ylöspäin ja alaspäin.
- Liike kohdistuu pääasiallisesti kaksipäiseen olkalihakseen eli hauikseen.



19. Kohautus Astu kuminauhan päälle molemmilla jaloilla.

- Ole hyvässä ryhdissä.
- Nosta hartiat suoraan ylöspäin niin, että käsivartesi pysyvät suorana.
- Laske sitten hartiat aktiivisesti alas.
- Liike on pieni ja nautinnollinen.
- Liike kohdistuu epäkäslihakseen eli yläselkään.



LÄHDE: Delavier F. 2003. Lihaskuntoharjoittelun anatomia. VK-Kustannus Oy
MALLINA: Heikki Lempiäinen
PÄIVITETTY: 2.8.2011