

www.kuntoporrasohje.fi: 3 SOTE harjoitetta kaikille suomeen avaa super voimien periaatteen

**TAKAPERIN KÄVELY** ① askelvoimaa varpaista alkaen  
 variaatioineen backward walking  
**JUOKSUMATOLLA** sammutettuna

**ATG PITKÄ ASKELKYKKY** ② jänteet lihakset rustot  
 all in one - jalokivi  
 Aloita harjoittelu  
 kevennetyltä tasolta- tue käsin



luojan luoma REFLEXI  
 LIHAS KÄSKYTYS



**TIBIAL RAISE- JALKATERÄN NOSTOT**



LYHYT ASKEL -Tee hitaasti max-jalkaterän pituus  
 1 km takaperin vastaa 10 km etuperin

MAAILMAN MESTARIEN harjoitteet jalka kerrallaan lihas tasapainoa

-Kotona  
 -Kehonpainolla ASKEL VOIMAA -suorituskykyä elämään  
 -Vaikuttavat KAIKILLE kyky portaisiin- ja urheilijamme maailman luokkaan  
 suorituskykyä pitkälle liikeradalle

Luodinkestävyttä- Jänteet vahvoiksi- INNOSTE LIIKUNTAAN