

Esimerkkejä leikkipuistossa tehtävään lihaskuntoharjoitteluun Esimerkkiharjoitus: valitse 6 liikettä ja tee kaikkia 3x10-15 toistoa.	
	Kyykky penkille (helppo) Asetu lantion levyiseen haara-asentoon ja kyykisty penkille, nouse penkiltä ja suorista lantio suoraksi. vaikutus: takareidet, pakarat, etureidet
 	Bulgarialainen kyykky Vie toinen jalka korokkeelle taakse ja toinen jalka eteen. Lähde kyykistymään, pidä polvi ja varpaat samaan suuntaan. Suorista lantio ylhäällä suoraksi. Tee molemmille puolille yhtä monta toistoa. vaikutus: takareidet, pakarat, etureidet
 	Punnerrus (helppo) Asetu kasvot kohti telinettä, kädet noin hartioiden tasolle. koukista käsiä ja vie rintakehää kohti telinettä. Ojenna kädet suoraksi aloitusasentoon. Pidä liikkeen ajan keskivartalo tiukkana ja lantio, selkä sekä pää samassa linjassa. vaikutus: rintalihakset, olkapäät, selkä

 	Ojentajapunnerrus (helppo) Vie kädet lähelle toisiaan telinettä vasten. Lähde koukistamaan käsiä niin, että kyynärpäät pysyvät kropan vierellä. Punnerra itsesi suoraksi takaisin aloitusasentoon. vaikutus: ojentajat, rintalihakset, olkapäät
 	Dipit Asetu tasoa vasten niin, että sormet osoittavat kroppaa kohti. Vie jalat 90 asteen kulmaan. Lähde koukistamaan käsiä ja punnerra kädet suoriksi takaisin. Jos haluat vaikeuttaa liikettä, niin vie jalat suoraksi eteen. vaikutus: ojentajat, olkapäät
 	Kyykky tuettuna (helppo) Ota tukea telineestä. Asetu lantion levyiseen haara-asentoon. Lähde kyykistymään niin, että polvet ja varpaat menevät samaan suuntaan ja jalat ovat alhaalla 90 asteen kulmassa. Nouse takaisin aloitusasentoon. vaikutus: takareidet, pakarat

	Vatsalihakset roikkuen tangosta (haastava) Roiku tangosta niin, että jalat eivät kosketa maata. Nosta polvia koukussa ylöspäin ja laske rauhassa alas. Helpotetun version saat, kun roikut niin, että yletyt ponnistamaan maasta hieman vauhtia. vaikutus: vatsalihakset, hartiat, selkä
	Vatsalihakset telineen päällä (haastava) Asetu leikkitelineen/penkin päälle niin, että jännität keskivartaloa. Lähde tuomaan käsiä ja jalkoja kohti toisiaan jalat koukussa, palaa takaisin aloitusasentoon, pidä koko liikkeen ajan keskivartalo tiukkana. vaikutus: vinot ja suorat vatsalihakset
	Vatsalihakset seisten (helppo) Nojaa käsillä tasoa vasten ja lähde tuomaan vuorotellen polvia käsien väliin kohti rintakehää. Pidä keskivartalo tiukkana ja kantapää, lantio sekä pää samassa linjassa. vaikutus: vinot ja suorat vatsalihakset

	Keskivartaloliike (haastava) Ota keinusta kiinni, pidä keskivartalo tiukkana ja lähde kallistumaan eteenpäin kädet suorana, vie keinua niin pitkälle eteenpäin kun pystyt säilyttämään vielä tukevan asennon. vaikutus: selkä, vatsalihakset, ojentajat, hauikset
	Tasapainoliike Kävele hiekkalaatikon reunaa tai maahan piirrettyä viivaa pitkin. Voit kokeilla seistä myös yhdellä jalalla. vaikutus: nilkat, tasapaino
	Selkälihasliike Pidä kiinni tangosta/telineestä ja nojaa taaksepäin. Lähde vetämään lapaluita yhteen ja tuo rintakehä lähelle tankoa/telinettä. vaikutus: selkälihakset, olkapäät

	Pohjenousut (helppo) Asetu portaan reunalle niin, että kantapäät menevät yli reunan. Lähde ojentamaan nilkkoja niin suoraksi kuin mahdollista. Pidä nilkat suorassa linjassa, etteivät ne taitu sisään tai ulospäin. Palauta takaisin lähtöasentoon. Mikäli haluat haastetta, niin tee liike yhdellä jalalla. vaikutus: pohkeet, nilkat, tasapaino
	Penkille askellus (helppo) Nouse yhdellä jalalla penkille ja astu alas, tee vuorotellen molemmilla jaloilla. vaikutus: takareidet, pakarot, etureidet