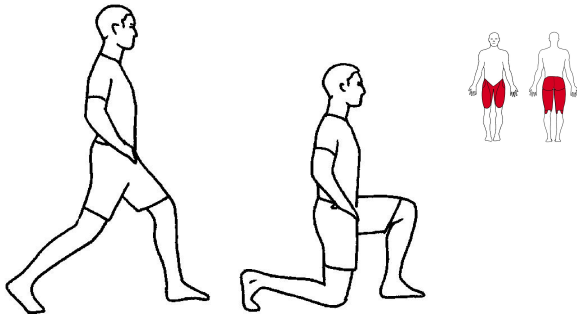


Valitse mieluisa lämmittelylaite, esim. soutulaite, ja lämmittele ennen treeniä kevyellä vastuksella reippaasti n. 5 minuutin ajan.

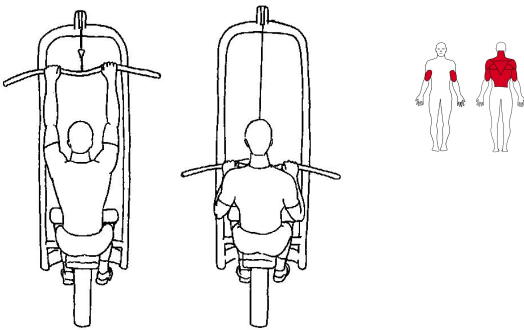
- Tee jokaista liikettä 10-12 toistoa.
- Valitse harjoituspaino siten, että haluttu toistomäärä toteutuu.
- Aloita kahdella (2) sarjalla /liike ja lisää sarjamäärää seuraavilla viikoilla kolmeen (3) ja sitten neljään (4), jolloin kokonaistyömäärä lisääntyy.
- Työsarjojen lisääntyessä voit tarvittaessa lisäksi nostaa sarjapainoja esim. 1-2 kg jokaisella alkavalla treeniviikolla.
- Tee liikkeet yksi kerrallaan tai mahdollisuuksien mukaan kiertoarjoitteluna.
- Pidä sarjojen välissä taukoa 60-90 sekuntia.



1. Askelkyykky

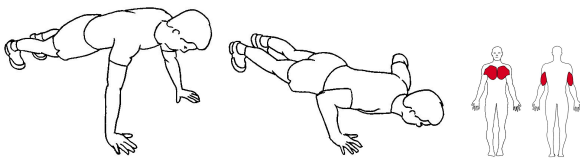
Seiso jalat hartianleveydellä, astu toinen jalka taakse. Huolehdi, että molemmilla jaloilla on omat "raiteet". Pidä rintakehä ylhäällä ja keskivartalo tiukkana. Laskeudu alas kunnes taaemman jalan polvi koskettaa maata. Nouse takaisin kunnes etummainen jalka on lähes suorana.

Helpota: Pidä kiinni esim. seinästä tai ota tukea kepeistä.
Haasta: Nappaa lisäpaino mukaan esim. taaimmaisen jalan puoleiseen käteen.



2. Ylätalja vastaotteella

Ota tangosta olkapäidenlevyinen ote niin, että rystyset osoittavat pois päin. Työnnä rintakehää auki ja vedä tanko kohti rinnan yläosaa rustistaen lapoja yhteen. Pysäytä tanko rinnalle, huolehdi että kyynärpäät pysyvät lähellä kylkiä. Vapauta hallitusti ja toista liike.

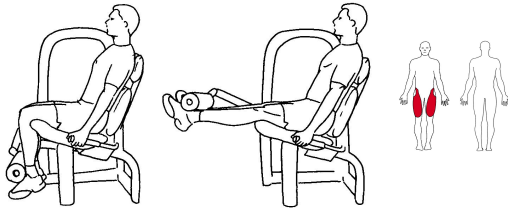


3. Etunojapunnerrus

Paino tasaisesti käsillä ja jaloilla, vartalo ojennettuna. Laske ylävartalo kohti lattiaa ja nouse napakasti takaisin ylös. Vartalon tulisi pysyä tiukasti ojennettuna liikkeen aikana.

Helpota: Punnerra korokkeelle, esim. penkkiä tai tankoa vasten.

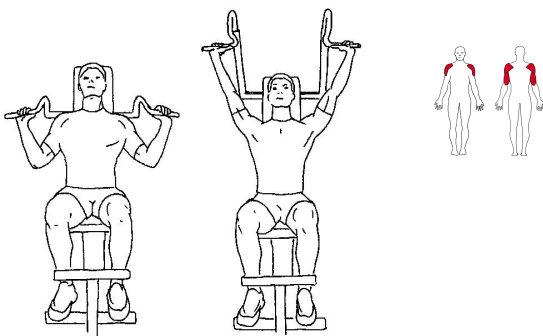




4. Polven ojennus laitteessa

Varmista että alaselkä on tuettu ja koko reiden alue on penkillä.

Istu ryhdikkäästi polvet noin 120 asteen kulmassa ja ojenna jalat mahdollisimman suoriksi. Liikkeen loppuosaa voi korostaa ja pysähtyä ojennukseen. Palaa hallitusti alkuasentoon.



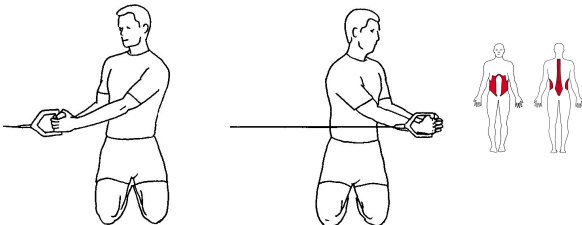
5. Pystypunnerrus laitteessa tai käsipainoilla istuen

Istu ja ota kahvoista kiinni. Tiivistä keskivartalosta ja punnerra kädet suoriksi ylös. Palaa aloitusasentoon ja toista.

Haasta:

Pystypunnerrus käsipainoilla istuen.

Istu selkä ryhdikkäänä ja tuo käsipainot hartiat etuosan päälle. Punnerra joko yhtäaikaan tai vuorokäsin kädet suoraksi kohti kattoa. Huolehdi ettei alaselän notko lisäänty liikkeen aikana.



6. Vartalon kierto taljassa

Istu/seiso polvillasi, kylki kohti taljaa. Tartu kahvasta molemmilla käsillä suunilleen navan korkeudelta jännittäen keskivartaloa.

Kierrä ylävartaloa kädet mahdollisimman suorana vastakkaiselle puolelle, mahdollisimman laaja liikelaajuus. Huolehdi, että lantio pysyy paikoillaan.

