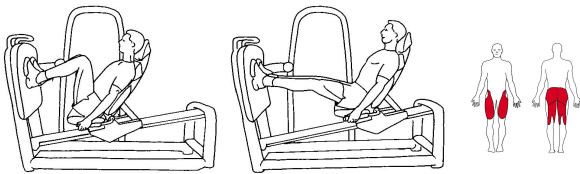


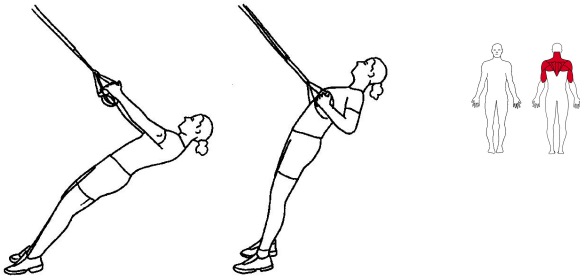
Valitse mieluisa lämmittelylaite, esim. soutulaite, ja lämmittele ennen treeniä kevyellä vastuksella reippaasti n. 5 minuutin ajan.

- 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. Jalkaprässi

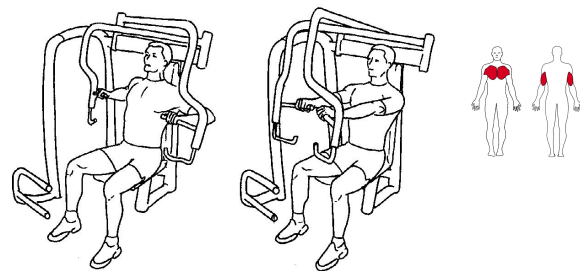
Aseta jalat tuelle hartianleveyyteen asentoon. Tiivistä keskivartalo. Koukista polvet ja työnnä jalat lähes suoriksi, polvet linjaa samaan suuntaan varpaiden kanssa. Palaa alkuasentoon ja toista liike.



2. TRX-soutu

Kädet TRX:ssä. Laske vartaloa alas n. 45 asteen kulmaan lattiasta ja vedä itsesi takaisin aloitusasentoon pitäen samalla kyynärpäät lähellä vartaloa. Pidä liikkeen aikana vartalo tiukkana.

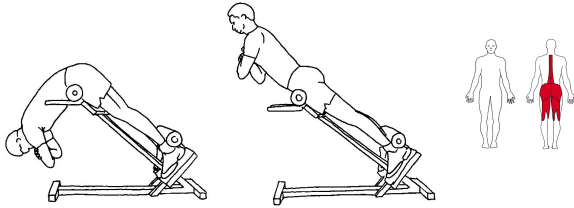
Tämän harjoituksen vaativuutta voidaan kasvattaa siirtämällä jalkoja lähemmäs kohti kiinnityspistettä.



3. Vinopenkki laitteessa

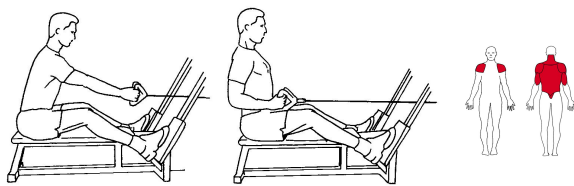
Istu hartiat rentoina, ota ote kahvoista niin, että kahvat sekä kyynärpäät ovat samalla tasolla. Työnnä kunnes käsivarret ojentuvat ja palaa sitten hallitusti takaisin alkuasentoon.





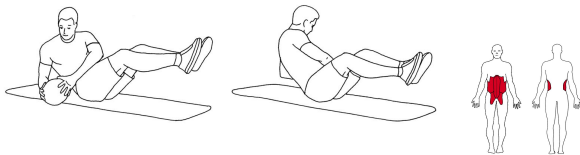
4. Selänojenus

Asetu penkkiin vartalo ja jalat ojennettuina. Jännitä keskivartalo ja vie ylävartalo kohti lattiaa. Nosta ylävartalo suoraksi sulavalla liikkeellä vartalo koko ajan ojennettuna.



5. Alataljaveto yhdellä kädellä

Istu ryhdikkäästi, ote taljasta toisella kädellä. Nojaa lantiosta eteenpäin polvet hieman koukussa. Palaa nojaamalla takaisin taakse samalla vetäen taljaa kohti vatsaa/kylkeä. Vedä myös hartia taakse. Palaa hallitusti aloitusasentoon ja toista liike myös toisella kädellä.



6. Vartalon kierto istuen voimapallolla

Istu pakaroiden päällä niin, että selkä on suorana. Liikkeen aikana voit pitää jalat lattiassa, tai haastavampaa on pitää molemmat jalat ilmassa. Pidä palloa käsissä ja kuljeta palloa puolelta toiselle, nopeasti. Napauta pallolla lattiaan lonkan vieressä ennen, kuin kierrät sen toiselle puolelle.

