

Prepared by: Jassi Koskimies

Date: 09.01.2018 07:38



Istu hyvässä ryhdissä selkä suorana. Työnnä polvet suoriksi ja vedä samalla kahva kohti vatsaa vieden olkapäitä taakse ja rutistaen lapaluuta yhteen. Palauta kädet suoriksi ja polvet takaisin koukkuun ilman, että annat selän pyörityä.

Lämmittelyn voit tehdä vaihtoehtoisesti myös jollakin muulla aerobisella laitteella aloittaen rauhallisesti ja lisäten vastusta ja tempoa lämmittelyn loppua kohti.



Leveä ote kepeistä, polvet hieman koukussa jotta asento on vahva ja vakaa. Vie keppi suurin käsin varovasti selän taakse ja palauta takaisin vartalon etupuolelle. Vie keppi välillä taakse myös sivukautta pyöryttäen. Tee liike rauhallisesti ja kehoa kuunnellen.



Ota tangosta leveä, symmetrinen ote. Istu selkä suorana hyvässä ryhdissä ja anna ensin käsien venyä ylöspäin ja olkapäiden nousta korviin. Pudota ensin olkapäät alas, vedä sitten jatkuvana liikkeenä tanko kohti rinnan yläosaa tuoden samalla kyynärpäitä alas kohti kykiä. Palauta liike hitaasti jarruttaen lähtöasentoon.

Sarjat: 2-3 Toistot: 15 Tauko: 1 min



Jalat lantion leveydellä, selkä kiinni selkänojassa. Laske kelkkaa rauhallisesti alaspäin polvien samalla koukistuessa ja punnerra takaisin ylös työntäen hieman voimakkaammin kantapäillä kuin päkiöillä. Pidä polvet jalkaterien suuntaisesti koko suorituksen ajan. Hartiat rentoina koko suorituksen ajan. Pidä jatkuva lihasjännitys yllä koko sarjan ajan ilman, että painot kolahtavat kiinni toisiinsa toistojen välissä.

Sarjat: 3 Toistot: 15 Tauko: 1 min



Säädä penkin korkeus niin, että kahvat ovat olkapäiden tasolla. Istu ryhdikkäästi, selkä suorana ja kiinni penkin selkänojassa. Työnnä kädet suoriksi ylös, olkapäät eivät nouse korviin. Palauta liike rauhallisesti takaisin lähtöasentoon. Pidä sarjan aikana jatkuva lihastyö, painot eivät kolahta kiinni toisiinsa toistojen välissä.

Sarjat: 1-2 Toistot: 15 Tauko: 1 min



Istuen hyvässä ryhdissä, polvet hieman koukussa. Vedä talja rintakehän alaosaa kohti vieden samalla olkapäitä taakse ja lapoja yhteen. Päästä kädet takaisin suoriksi ja olkapäät eteen. Älä päästä rintarankaa pyöristymään.

Sarjat: 2-3 Toistot: 15 Tauko: 1 min



Säädä penkin korkeus niin, että kahvat ovat rinnan tasolla. Istu ryhdikkäästi selkä suorana ja hartiat rentoina. Nosta kyynärpäät ranteiden kanssa samaan tasoon ja työnnä kädet suoriksi niin, että yläselkä pysyy kiinni selkänojassa. Palauta liike rauhallisesti takaisin lähtöasentoon.

Sarjat: 2-3 Toistot: 15 Tauko: 1 min



Säädä penkin etäisyys niin, että polvitaiepeet tulevat hieman penkin reunan etupuolelle ja nilkkatuki hieman nilkan yläpuolelle. Istu ryhdikkäästi selkä kiinni selkänojassa. Koukista polvet noin 90 asteen kulmaan ja palauta polvet melkein suoriksi liikettä jarruttaen. Pidä jatkuva lihasjännitys yllä koko sarjan ajan, ilman että painot kolahtavat kiinni toisiinsa toistojen välissä

Sarjat: 2-3 Toistot: 15 Tauko: 1 min



Lankku/Hoover. Kyynärnojassa lattialla, polvet tai varpaat lattiassa. Vartalon asento luotsuora. Paina kyynärvarsia lattiaan ja pyöristä hieman yläselkää kohti kattoa. Vedä kevyesti napaa sisäänpäin, jotta alaselkä ei mene notkolle. Jännitä kevyesti myös pakarointia ja etureisiä. Halutessasi irrota kevyesti vuorotellen jalvoja lattiasta säilyttäen vartalon asento vakaana

Sarjat: 2-3 Toistot: 30 sek Tauko: 30 sek