

AB- Station

Vatsarutistus



Harjoittaa suoria vatsalihaksia. Laita AS selän alle ja jalat lattiaan. Kädet pään taakse ja katse eteenpäin. Nosta olkapäät lattiasta niin että tunnet vatsalihasten kiristyvän ja laske sitten itsesi alas.

Vino vatsarutistus



Harjoittaa vinoja vatsalihaksia. Sama aloitusasento kuin edellä, mutta tässä tässä nouseaan kehoon nähden viistosti ylös.

Jalan nosto



Harjoitta alavatsan lihaksia. Jalat nostetaan ylös ja kädet ovat sivuilla. Voit taivuttaa hiukan polvia ja jos haluat harjoituksesta helpomman, voit taivuttaa jalkoja enemmän.

Punnerrus



Harjoittaa rintalihaksia. Laita polvet AS:lle ja kädet lattiaan olkapäitten ulkopuolelle. Vedä napa alaselkää kohti niin että selkä on suorassa. Laske alas kunnes kyynärpää on 90 asteen kulmassa. Jos haluat harjoituksesta vaikeamman voit venyttää vartalon ja nousta jalkaterille.

Lankku



Harjoittaa vatsaa ja selkää. Laita kyynärpäät AS.lle. Nosta lantiota ja pidä vartalo suorana lankkuna. Jos haluat harjoituksesta vaikeamman voit nousta ylös varpaille.