

Door Sling/Anne Marie



Punnerrus

Harjoittaa rintalihaksia

Seiso jalat haara-asennossa, selkä ovea vasten.

Aseta kahvat lantion korkeudelle ja ota kiinni kahvoista.

Suorista käsivarret, laita paino kahvoille, laskeudu niin, että käsivarret ovat n. 45 asteen kulmassa ja tee punnerrus.



Vatsalankku jalkaliikkeellä

Harjoittaa selkää

Laita jalkaremmit niin, että ne ovat n. 30 cm lattiasta.

Aseta itsesi kyynärnojaan polviasentoon ja jalat jalkaremmeihin.

Vedä napasi kohti selkärankaa laita hartiat alas.

Paina jalat lattiaan kohden niin että polvet ovat venytettynä ja lonkat ylös nostettuna jolloin olet lankkuasennossa, varpaat osoittavat suoraan alaspäin.

Lankkuasennossa voit venyttää jalkoja sivulle ja takaisin, hitaasti ja hallitusti



Sivulle veto

Harjoittaa selkää

Seiso pienessä haara-asennossa, kasvot oveen päin.

Aseta kahvat sopivalle etäisyydelle, mitä pidemmälle ne ovat sitä raskaammaksi harjoitus tulee, ota kädensijoista kiinni.

Nojaa taaksepäin n. 45 astetta, niin että käsivarret ovat suorassa.

Pidä selkä suorana, vedä napa kohti selkärankaa ja laske hartiat alas.

Vie käsivarret suoraan sivulle niin että rinta liikkuu kohti ovea, purista lapaluita yhteen. Siirry hitaasti alku-asentoon.



Selkälankku

Harjoittaa selkää

Aseta jalkaremmit n. 30 cm lattiasta.

Mene selällesi ja aseta jalat remmeihin, pidä kädet lattialla vartalon sivuilla.

Vedä napa kohti selkärankaa, venytä jalat, varpaat osoittavat kasvoihin päin ja jalat ovat yhdessä.

Paina jalat alas remmeissä niin että vyötärö nousee ylös suorassa linjassa, pidä käsivarret ja olkapäät lattiassa.

Laske hitaasti alas.



Yhden jalan kyykky

Harjoittaa takapuolta

Säädä kahvat niin että voit helposti nojata taaksepäin, käsivarret vartalon vieressä ja taivuta niin että kyynärvarret ovat 90 asteen kulmassa.

Seiso yhdellä jalalla, toinen jalka on suorana edessä.

Vedä napa kohti selkärankaa.

Samaan aikaan kun istut alas reisi tulee olla samassa linjassa lattian kanssa, käsivarret suoraan eteenpäin.

Mene hitaasti ja hallitusti alas, nouse paino kantapäällä takaisin ylös. Tee 10 -15 kertaa molemmilla jaloilla x 3 sarjaa.



Kyykky

Harjoittaa reisiä ja takapuolta

Seiso selkä oveen päin. Jalkaremmi on hieman polven alapuolella. Astu hiukan ovesta ulospäin.

Pidä ylävartalo suorana, vedä napa selkärankaa vasten.

Siirrä remmissä olevaa jalkaa taaksepäin samalla taivutat toista polvea, jolloin remmissä olevan jalan polvi osoittaa lattiaan. Varmista, että polvi on samassa linjassa varpasiin nähden