

Fitness tube /Lillann



Kyykky

Harjoittaa etureisiä ja istumalihaksia.

Seiso jalat hiukan haara-asennossa. Laske itsesi alas niin kuin istuisit tuolille (kunnes polvet ovat 90 asteen kulmassa) ja nouse takaisin ylös. Liu'uta takapuoli tiukkana, rinta ylhäällä ja paino kantapäillä. Tee 24 toistoa, toista 2 kertaa.



Rintaprässi

Harjoittaa rintalihaksia

Seiso suorana kuminauha selän takana. Pidä käsiä n. 20 cm irti vartalosta rinnan molemmin puolin ja työnnä käsivarsia eteenpäin. Vedä käsivarret takaisin niin että käsivarret ovat 90 asteen kulmassa kun työnnät uudelleen eteenpäin. Tarkista, että ranteet osoittavat suoraan eteenpäin. Tee 12-16 toistoa ennen lepoa. Tee sarja 2 kertaa.



Ojentajaprässi

Harjoittaa käsien takaosaa (ojentalihaksia)

Seiso kuminauhan toisella puolella, laita kuminauha kulkemaan selkää pitkin ja pidä sillä kädellä kiinni toisesta päästä mitä puolta haluat harjoittaa. Toista kättä voit käyttää tukemaan kuminauhaa selän takana. Alkuasennossa käsi on taivutettuna ja kyynärpää osoittaa suoraan eteenpäin. Venytä niin, että käsi osoittaa suoraan ylös kattoa kohti. Liike tuntuu kyynärpäässä. Toista 12-16 kertaa ennen taukoa. Tee sitten koko sarja vielä 2 kertaa. Tee sama sarja toisella kädellä.



Hauiskääntö

Harjoittaa käden sisäosaa (hauista)

Seiso suorassa ja kädet alhaalla edessä ja pidä molemmista kahvoista kiinni.

Vedä sitten kädet ylös itseäsi kohti. Pysähdy ennen kuin tulet ylhäällä lepoasentoon ja venytä molempia käsiä kunnolla jokaisen toiston jälkeen.

Toista 12-16 kertaa ennen taukoa. Tee sarja 2 kertaa.



Olkaveto

Harjoittaa olkapäitä

Seiso suorassa kädet edessä. Vedä kädet/kuminauha leukaa kohti ja hitaasti taas alas. Toista 12-16 kertaa ennen taukoa. Tee sarja vielä 2 kertaa.



Sivutaivutus

Harjoittaa vyötärön sivua.

Seiso suorana kuminauha jalkojen alla. Pidä kiinni kuminauhasta toisella puolella. Taivuta niin pitkälle kuin mahdollista sille sivulle millä kuminauha on ja sitten taivuta itsesi toiselle puolelle. Toista 12-16 kertaa ennen taukoa. Tee sarja 2 kertaa. Tee sitten sama sarja vastakkaisella puolella.