

# Handy gym/Simon



## **Leuanveto**

### **Harjoittaa käsivarren lihaksia**

Kiinnitä Handy Gym- laite oven karmiin ohjeen mukaan ja käytä leveämpää otetta kahvoista. Saat enemmän lihaksia käyttöön, kun käytät näitä kahvoja. Vedä itsesi ylös kunnes leuka on tangon yläpuolella. Toista niin monta kertaa kuin haluat. Pidä tauko ja toista maksimi määrä toistoja yhteensä kolme kertaa.



## **Leuanveto vastaotteella**

### **Harjoittaa yläselkää ja hauislihaksia**

Pidä kiinni kahvoista niin että kämmenselkä on sinusta poispäin. Tässä harjoituksessa auttaa hauislihakset edelliseen verrattuna ja siksi useat kokevat olevansa tässä parempia. Nosta itsesi ylös kunnes leukasi on tangon yläpuolella. Toista niin monta kertaa kuin haluat. Pidä tauko ja toista maksimäärä toistoja yhteenä 3 kertaa.



**Leuanveto, versio II**  
**Harjoittaa yläselkää ja hauista**

Pidä kahvoista kiinni niin, että kämmenet ovat toisiaan vasten. Toista niin monta kertaa kuin haluat.



**Istumaan nousu**  
**Harjoittaa vatsalihaksia**

Aseta laite alhaalle ovenkarmiin vatsalihaharjoitusta varten. Laita jalat tangon alle ja tee vatsalihasliike. Tee niin monta toistoa kuin pystyt. Sitten tee vatsalihasliike oikealle puolelle ja sitten vasemmalle puolelle. Toista koko sarja kolme kertaa maksimi toisto määrällä joka kerta.



### **Punnerrus**

#### **Harjoittaa rintalihaksia ja jossain määrin käsivarren takaosaa ja olkapäitä**

Aseta laite alhaalle ovenkarmiin punnerruksia varten. Seiso vartalo ojennettuna kädet laitteen kahvoilla. Laske ylävartalo alas kunnes olet 90 asteen kulmassa kyynärvarteesi nähden. Varmista, että takapuolesi ja selkäsi ovat suorassa. Tee maksimi määrä toistoja ennen taukoa. Toista harjoitus 3 kertaa.



### **Punnerrus kapealla otteella**

#### **Harjoittaa käsivarsien takaosaa ja olkapäitä**

Seiso suorassa asennossa ja kädet kahvoilla, niin että kämmenet ovat vastakkain. Laske sitten ylävartalo alas kunnes käsivarteesi ovat 90 asteen kulmassa. Varmista, että takapuolesi ja selkäsi ovat suorassa. Tee maksimi määrä toistoja ennen taukoa. Toista harjoitus 3 kertaa.