

Käsipainot/Simon



Kyykky

Harjoittaa etureisiä ja pakaroiden lihaksia.

Seiso hajareisin. Istu alas niin kuin aikoisit istua tuolille(polvet ovat 90 asteessa) ja nouse taas ylös. Venytä rintaa ja laita paino kantapäille. Tee 12 toistoa, toista 2 kertaa.



Askelkyykky

Harjoittaa etureiden ja pakaroiden lihaksia

Pidä paino molemmissa käsissä ja seiso jalat askeleen päässä toisistaan. Laita toinen jalka pitkälle eteen (varpaat tulisi olla suorassa polviin nähden) ja taivuta polvet 90 asteen kulmaan. Tee 12 toistoa ja vaihda sitten jalkaa. Toista 3 kertaa molemmille jaloille.



Rintaprässi

Harjoittaa rintalihaksia ja hartioita

Makaa selälläsi, polvet koukussa ja pidä painot molemmissa käsissä. Vie painot suoraan ylös samaan aikaan kummaltakin puolelta. Laske alas kunnes kyynärpäät ovat 90 asteen kulmassa. Muista, että pidät ranteet täysin suorana. Tee 12-16 toistoa ennen taukoa. Toista koko sarja 2 kertaa.



Kulmasoutu

Harjoittaa selkää ja hiukan hartioita

Taivuta ylävartaloa eteenpäin ja vie takapuoli taakse. Vedä kädet sivuillasi ylös, kunnes kyynärpäät osoittavat suoraan taaksepäin ja käsipainot ovat vyötärön korkeudella. Liike tulee hartiasseudun alueelta. Toista 12-16 kertaa ennen taukoa. Toista sitten sarja kaksi kertaa.



Taakseojennus

Harjoittaa käsivarren ojentajalihaksia

Seiso samassa asennossa kuin edellisessä tehtävässä. Tällä kertaa alkuasentona on taivutettu kyynärpää, joka osoittaa suoraan taaksepäin. Suorista kyynärpää suoraan taakse. Liike tulee kyynärpästä. Toista 12-16 kertaa ennen tauko. Toista sarja 2 kertaa.



Hauiskäntö

Harjoittaa hauislihasta

Seiso suorassa kädet alhaalla ja painot molemmissa käsissä. Taivuta kädet ylös itseäsi kohti. Pysähdy ennen palaat alkuasentoon. Toista 12-16 kertaa ennen taukoa. Toista koko sarja 2 kertaa.



Sivullenosto

Harjoittaa olkapään lihaksia

Seiso suorassa kädet sivuilla n. 30 asteessa. Nosta kädet ylös olkapään tasalle. Toista 12-16 kertaa ennen taukoa. Toista koko sarja 2 kertaa.



Pystypunnerrus

Harjoittaa hartiaseudun ja yläkehon lihaksia

Seiso jalat hieman harallaan toisistaan ja pidä painot hartioiden korkeudella. Nosta painot suoraviivaisesti kohti kattoa, kunnes kädet ovat täysin ylhäällä. Katso, että painot ovat hiukan pääsi edessä ja jännitä vatsalihakset. Toista 12-16 kertaa ennen taukoa. Toista koko sarja 2 kertaa.