

Leuanvetolaite/Simon



Leuanvedot – tasot 1, 2 och 3

Harjoittaa isoja selkälihaksia sekä käsivarsia

Valitse taso, joka sopii sinulle. Jalat maassa ja polvet taivutettuina harjoitus on helpompi, suorilla polvin raskaampi ja koko kehon paino käsillä on raskain. Ota laaja ote tangosta kädenselkää itseäsi päin. Nosta itsesi ylös kunnes leukasi on tangon yläpuolella. Toista niin monta kertaa kuin haluat. Pidä tauko ja toista maksimimäärä toistoja yhteensä kolme kertaa.



Leuanveto vastaotteella – taso 1, 2 och 3

Harjoittaa yläselkää ja käsivarren etuosaa

Samanlaiset tasot pätevät tässä samoin kuin leuanvedossa myötäotteella, valitse taso joka sopii sinulle parhaiten. Tässä harjoituksessa auttavat hauraislihakset 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.



Istumaan nousu

Harjoittaa vatsalihaksia

Kiinnitä tanko alhaalle oviaukkoon vatsalisharjoitusta 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.