



Hauiskääntö

Treenaa käsivarren etuosan lihaksia.

Kiinnitä nauhalenkki toiseen jalkaan ja pidä toisesta päästä kiinni kädellä. Vedä kättä hitaasti kohti olkapäitä. Pidä kyynärpää vartaloa vasten koko liikkeen ajan. Laske käsi hitaasti alas. Vaihda puolta 30 sekunnin jälkeen.



Etunojapunnerrus Treenaa rintalihaksia

Aseta kädet lattialla oleva nauhalenkin päälle olkapäiden leveydelle. Laske vartaloa lattiaa kohti. Vartalon tulee olla suorana. Nosta vartalo takaisin ylös aloitusasentoon. Tee 12 toistoa 3 kertaa. Jos harjoitus tuntuu liian rankalta, voit olla polvillasi.



Ojentajapunnerrus

Treenaa käsivarren takaosan lihaksia.

Kiinnitä hihna toiseen jalkaan Pidä hihna selän takana. Ojenna käsivarsi pään yli. Laske käsivarsi hitaasti takaisin ja toista liike. Voit harjoittaa samalla kertaa yhtä kättä tai molempia käsiä. Tee 12 toistoa 3 kertaa.



Sivunosto

Treenaa reiden sisäpuolen lihaksia ja vatsalihaksia.

Makaa sivuttain ja kiinnitä hihna molempiin jalkoihin. Pidä hihnan toisesta päästä kiinni kädellä ja aseta hihna lepäämään toisen jalan päälle. Nosta sen jälkeen päällimmäisenä olevaa jalkaa. Laske nostamasi jalka hitaasti alas. Toista liike. Tee 12 toistoa 3 kertaa.



Jalan ojentaja

Treenaa reiden ulkopuolen lihaksia ja selkälihaksia.

Makaa selälläsi ja pidä hihnaa toisen jalan ympärillä. Pidä hihnoista kiinni käsin.

Nosta jalka ylös kohti kattoa. Pidä jalka suorana koko ajan. Laske jalka hitaasti alas takaisin lattialle. Tee 12 toistoa 3 kertaa.



Selän ojentaja

Treenaa reiden ulkopuolen lihaksia ja selkälihaksia.

Ole kontillasi ja kiinnitä hihna toisen jalan ja molempien kämmenten alle. Pidä selkä suorana, vedä vatsa sisään ja vakauta selkä. Nosta jalkaa ylös, kunnes jalka on samassa linjassa selän kanssa. Pidä kiinni hihnasta samalla, kun lasket jalan. Vaihda jalkaa 30 sekunnin jälkeen.