

Multi training bar/Simon

Ilman ovitukea



Nosto

Harjoittaa olkapäitä

Kiinnitä köysi molempiin päihin. Seiso polvet hiukan koukussa, selkä rentona, olkapäät alhaalla, vedä napa kohti selkärankaa.

Pidä tankoa hartioiden leveydellä ja laita köysi jalan alle.

Nosta tankoa tiukasti vartaloa seuraten leuan alapuolelle, niin että kyynärpäät osoittavat suoraan sivulle.

Palaa hitaasti takaisin. 12 toistoa x 3 sarjaa.



Hauiskääntö

Harjoittaa olkavarsia

Kiinnitä köysi molemmista päistä.

Seiso polvet hiukan koukussa, selkä rentona, hartiat alhaalla, vedä napa kohti selkärankaa.

Pidä tankoa hartioiden leveydellä ja laita köysi jalan alle.

Nosta tanko rinnan korkeudelle ja pidä kynärpäät sivuilla.

12 toistoa x 3 sarjaa

Ovituen kanssa vaihtoehto 1



Työntö vasemmalla ja oikealla kädellä

Harjoittaa rintalihaksia

Aseta ovituki olkapään korkeudelle.

Seiso selkä ovea vasten, jalat haara-asennossa, polvet hiukan koukussa. Selkä rentona, vedä napa selkärankaa kohti ja olkapäät alhaalla.

Tanko pitää sinut vaakatasossa suorin käsivarsin eteen venytettynä.

Köysi tulee olla suorassa.

Työnnä tankoa eteenpäin.

12 toistoa x 3 sarjaa. Harjoittele ensin oikea sitten vasenpuoli.



Oikean ja vasemman käden veto

Harjoittaa selkää

Aseta ovituki hartioden tasolle.

Seiso kasvot oveen päin, jalat leveässä haara-asennossa, polvet hiukan koukussa.

Selkä rentona, vedä napa kohti selkärankaa ja hartiat alhaalla.

Tanko pitää sinut vaakasuorassa kädet suoraan eteen ojennettuina. Köyden tulee olla suorassa. Palaa takaisin.

12- 20 toistoa x 1-4 sarjaa. Harjoittele ensin oikea sitten vasen puoli.

Ovituen kanssa vaihtoehto 2



Soutu istuen

Harjoittaa selkää, käsivarsia

Kiinnitä ovituki oven ja ovenkarmin väliin n. 30 cm lattiasta oven saranapuolelle. Istu alas jalat hiukan koukussa, selkä rentona, vedä napa selkärankaa kohti ja hartiat alhaalla.

Pidä tangosta kiinni hartioiden leveydeltä ja laita jalat keskelle.

Vedä tankoa hitaasti alavatsaa kohti. 12 toistoa x 3 sarjaa



Soutu nostaan

Harjoittaa jalkoja, selkää

Kiinnitä ovituki keskelle alareunaan oven ja ovenkarmin väliin.

Seiso jalat hartioiden leveydellä, polvet ja jalkaterät osoittavat suoraan eteenpäin.

Taivuta polvia hieman, selkä rentona ja hartiat alhaalla, napa vedetään kohti selkärankaa.

Pidä tangosta kiinni ja vedä sitä kohti alavatsaa, köysi tulisi olla tiukka.

Suorista polvet ja lantio samalla kun suoristat kädet eteen.

Venytä polvia ja lantiota samalla kun vedät tankoa alavatsaa kohti. 12 toistoax3 sarjaa