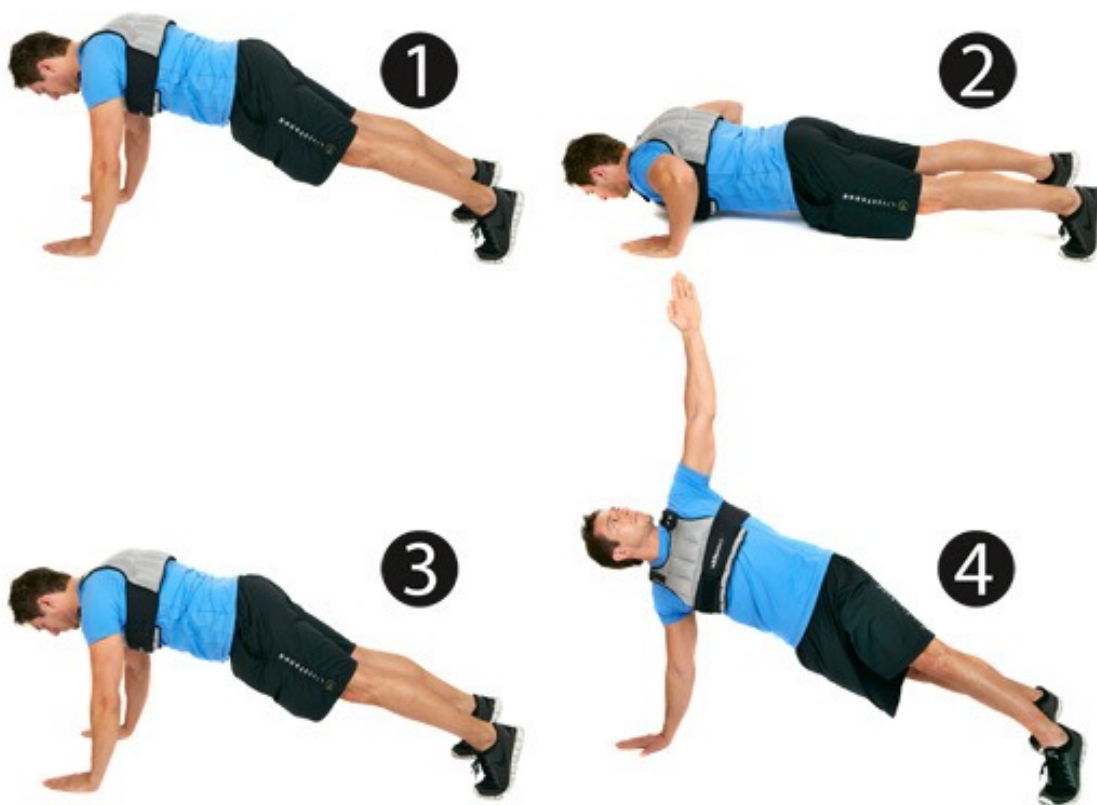


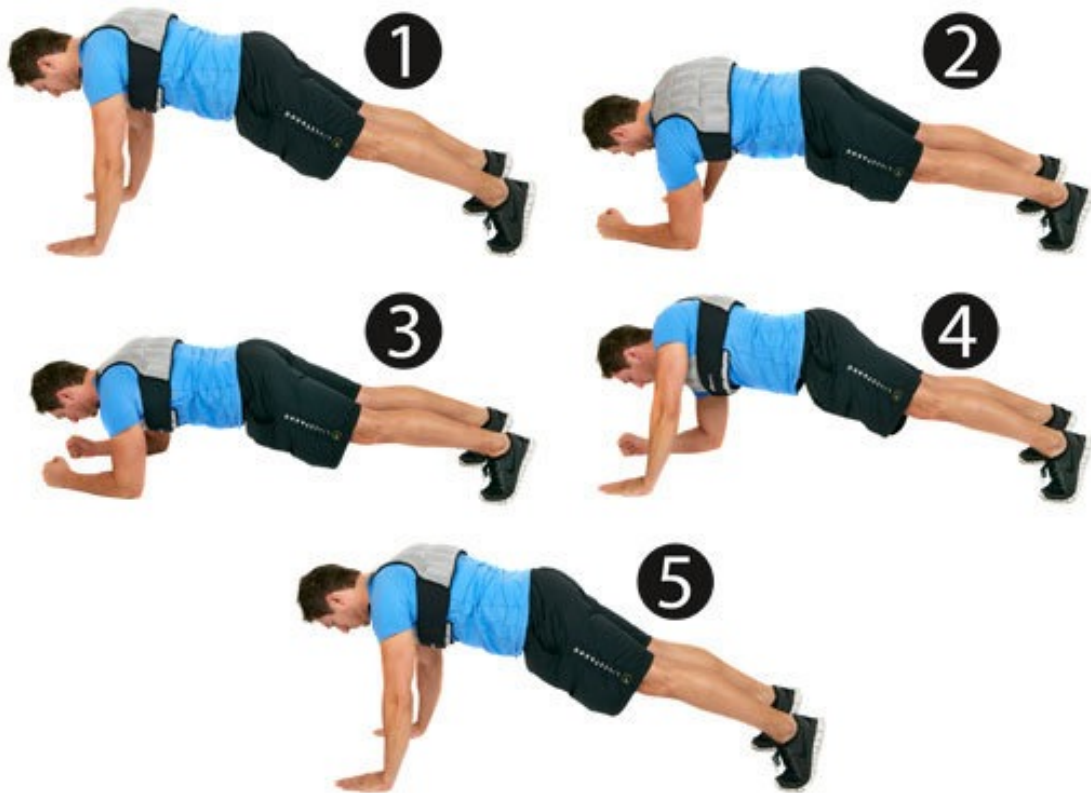
Painoliivi/Simon



Punnerrus kiertäen

Aloita punnerrus asennosta kädet rinnan korkeudella hiukan vartalon ulkopuolella, ole varpaillasi tai polvillasi, kädet suorana.

Selkä rentona, vedä napaa selkärankaa kohti. Laske alas rinta kohti lattiaa. Nosta itsesi ylös suorille käsille, kierrä toinen käsi kohti kattoa ja vartalo 180 asteen kulmaan, hallitusti, pidä asento pari sekuntia, palaa takaisin alkuasentoon ja tee punnerrus uudelleen. Vaihda kättä.



Ylös/alas kävivarsin

Harjoittaa rintalihaksia ja vatsaa

Aloita punnerrus asennosta kädet rinnan korkeudella hiukan vartalon ulkopuolella, ole varpaillasi tai polvillasi, kädet suorana. Selkä rentona, vedä napaa selkärankaa kohti. Laske ensin alas toiselle kyynärpäälle ja sitten toiselle. Nouse ylös alkuasentoon käyttämällä ensin ensimmäisenä käyttämäsi kyynärpäätä ja sitten toista.



Askelkyykky

Seiso hartiat leveässä asennossa, varpaat osoittavat suoraan eteenpäin. Selkä rentona, vedä napaa kohti selkärankaa. Tee harjoitus niin kuin laskeutuisit alas portaita, paino kantapäillä. Tee sama toisella jalalla. Tee 5-10 askelta eteenpäin, pysähdy ja kävele taaksepäin alkuasentoon



Hyppy puolelta toiselle

Harjoittaa selkää ja reiden etuosaa

Seiso yhdellä jalalla, polvi ja varpaat osoittavat suoraan eteenpäin. Selkä rentona, vedä napaa kohti selkärankaa. Työnnä toista jalkaa niin, että hyppäät suoraan toiselle puolelle. Toista toisella jalalla. Tee 10- 20 kertaa molemmilla jaloilla.



Paikallaan hyppy

Harjoittaa pakarointia

Seiso hartioiden leveydellä polvet ja varpaat osoittavat eteenpäin. Selkä rentona, vedä napaa kohti selkärankaa. Laskeudu hitaasti alas kyykkyyntä, kunnes polvet ovat 90 asteen kulmassa. Ponnista itsesi suoraan ylös molemmilla jaloilla. Alastullessa käytä jalan etuosaa. Toista 10- 20 kertaa.



Stepp up

Käytä stepperiä tai penkkiä tehostaaksesi harjoitusta. Seiso stepperin edessä, hartiat leveässä asennossa ja polvet ja varpaat osoittavat suoraan eteenpäin. Selkä rentona, vedä napaa kohti selkärankaa. Ota toisella jalalla askel stepperille. Nosta sitten toinen jalka ylös polvi osoittaen suoraan eteen ylös. Palaa alas ja vaihda jalkaa.