

Painosetti

Jalkakyykky



Harjoittaa istuinlihaksia ja etureisiä. Laita painotanko niskan taakse. Taivuta lantio ja polvet kunnes polvet ovat 90 asteen kulmassa. Nouse takaisin ylös. Polvien tulee olla samassa suunnassa varpaiden kanssa. Muista pitää selkä suorana ja jännitä vatsalihakset. Kuvittele, että istut ja nouset tuoilta ylös.

Askelkyykky



Harjoittaa reiden etuosaa. Laita painotanko niskan taakse. Seiso haara asennossa. Ota pitkä askel eteenpäin, pysähdy ja taivuta jalka 90 asteeseen ja polkaise itsesi takaisin ylös. Vuorottele jaloilla. On tärkeää, että pidät selän suorassa ja ettei ylävartalo kaadu eteenpäin

Kulmasoutu



Harjoittaa isoja selän lihaksia. Harjoittaa myös staattisia ristiselän lihaksia. Pidä tangosta kiinni kaksin käsin (peukalot ulospäin). Taivuta hiukan jalkoja ja pidä selkä suorana koko liikkeen ajan. Työnnä käsivarret taakse vartalon vieressä. On tärkeää, että selkä on suorassa ja rinta edessä sekä takapuoli ulkona. Katso suoraan eteenpäin.

Leukaan veto



Harjoittaa olkapään lihaksia. Pidä tankoa myötäotteella (kämmenet ulospäin). Nosta tankoa ylös rintaa kohti kunnes olkavarret ovat vaakatasossa. Laske hitaasti alas. Pidä hartiat alhaalla.

Hauiskäntö



Harjoittaa olkavarren etuosaa. Pidä tankoa vastaoiteella (kämmenet sisäänpäin).
Taivuta käsivarsia ja nosta tanko ylös. Pysähdy ennen kuin kyynärvarsi on
pystysuorassa. Laske hitaasti alas. Yritä välttää liikettä olkanivelissä.