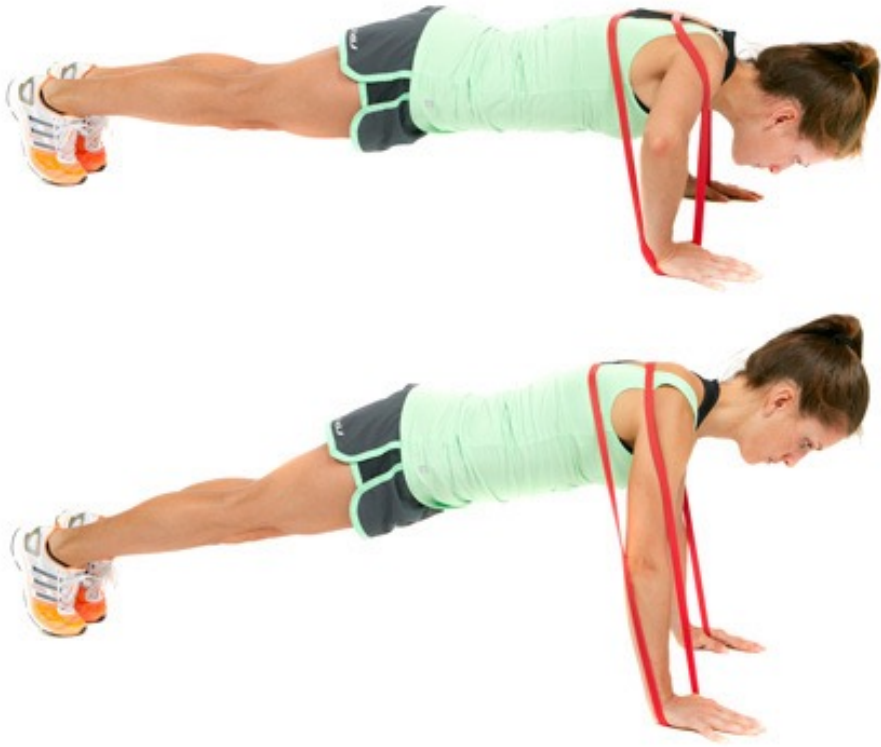




Polvikyykky

Treenaa reiden etupuolen lihaksia ja istumalihaksia

Seiso molemmat jalat hihnalla jalat lanteiden leveydeltä haara-asennossa hihna jalkojen alla. Pidä hinnan kumpaakin päätä olkapäillä. Aseta paino kantapäille, työnnä takamusta taaksepäin ja ulos ja kyykisty niin alas kuin pystyt. Toista 12 kertaa, pidä tauko ja toista sarja vielä kahdesti. Kun harjoituksesta tulee liian helppo, voit tehdä saman yhdellä jalalla kerrallaan. Silloin suoritat 12 toistoa 3 kertaa kummallakin jalalla.



Etunojapunnerrukset **Treenaa rintalihaksia**

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



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 tasapainota selkä. Nosta jalkaa ylös, kunnes jalka on samassa linjassa selän kanssa. Pidä kiinni hihnasta samalla kun lasket jalan. Vaihda jalkaa 30 sekunnin jälkeen.



Istumasoutu

Treenaa käsivarren etuosan lihaksia.

Aseta hihna jalkojen alle ja pidä kiinni toisesta päästä. Pidä selkä suorana ja vedä hihnaa rintalihaksia kohti. Pidä kiinni hihnasta samalla kun lasket sen. Tee 12 toistoa 3 kertaa.



Seisomasoutu

Treenaa käsivarren takaosan lihaksia.

Seiso hihnalla jalat haara-asennossa olkapäiden leveydellä. Pidä hihnasta molemmilla käsillä ja vedä hihnaa leukaa kohti. Kyynärpäiden tulee osoittaa suoraan ulospäin. Pidä selkä suorana koko harjoituksen ajan. Pidä kiinni samalla, kun lasket hihnan. Tee 12 toistoa 3 kertaa.



Olkaprässi

Treenaa olkapään lihaksia.

Seiso hihnan päällä molemmilla jaloilla ja pidä hihnaa pään takana molemmilla käsillä. Vedä hihnaa ylös pään yli, kunnes käsivarret on kokonaan suorina ylhäällä. Laske käsivarret hitaasti alaspäin paluuliikkeen aikana. Tee 12 toistoa 3 kertaa.