

Tube set/Simon

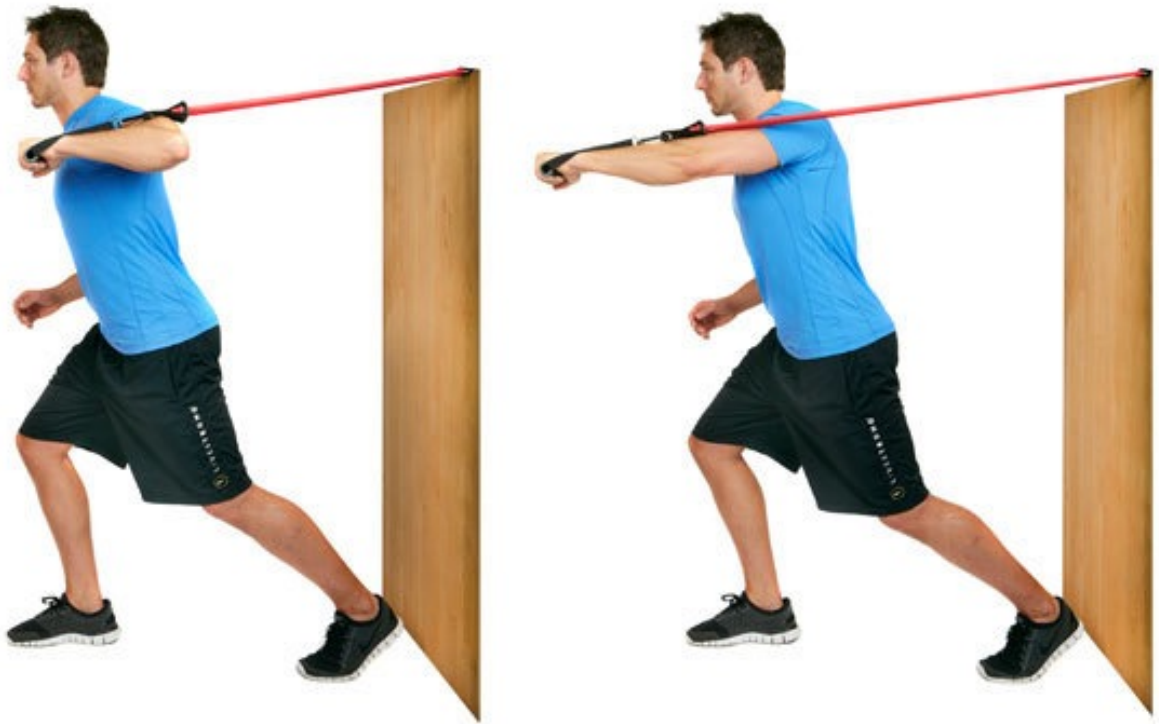
Kahvoilla ja ovituella



Seisova soutu

Harjoittaa selkää

Laita haluamasi määrä "tubeja" ovituen keskelle. Kiristä molemmat käsituet molemmista päistä. Aseta ovituki vatsan yläpuolelle (seisoen). Seiso suorassa, selkä rentona, vedä napa selkärankaa kohti ja laita hartiat alas. Vedä käsikahvoilla alavatsaa kohti. 12 toistoa x 3 sarjaa.



Yhden käsivarren rintaprässi

Harjoittaa rintalihaksia

Valitse "tuubien" määrä, aseta kahva ja ovituki toiseen päähän. Aseta ovituki olkapäiden tasolle. Asetu selkä oveen päin. Selkä suorassa, selkä rentona, vedä napa selkärankaan kohti ja laita hartiat alas. Kynärpäät on 90 asteen kulmassa, työnnä suoraan eteenpäin. Vaihda kättä. 12 toistoa x 3 sarjaa.

Jalkaremmillä ja ovituella



Reiden sisäpuoli

Kiinnitä ovituki ja jalkaremmi molempiin päihin. Aseta ovituki nilkkojen korkeudelle. Seiso oven sivulla. Jalkaremmi tulee olla siinä jalassa, joka on lähempänä ovea, tuubi on kireällä. Vedä toinen jalka toisen jalan eteen, vaihda sitten jalkaa. 12 toistoa x 3 sarjaa.



Reiden ulkopuoli

Kiinnitä ovituki ja jalkaremmi molempiin päihin. Aseta ovituki nilkkojen korkeudelle. Seiso oven sivulla. Jalkaremmi tulee olla siinä jalassa, joka on kauempana ovesta, tuubi on kireällä. Vedä toinen jalka ulospäin ovesta toisen jalan yli, vaihda sitten jalkaa. 12 toistoa x 3 sarjaa.

Ilman ovitukea



Hauiskääntö

Laita kahvat molempiin päihin. Aseta jalka keskelle tuubien päälle. Käsivarret suoraan sivuilla. Vedä kahvat ylös ja pidä käsivarret vartalon lähellä. 12 toistoa x 3 sarjaa.



Pystysoutu

Aseta kahvat molempiin päihin. Aseta jalka keskelle tuubien päälle. Pidä kahvoista kiinni kädet edessä. Vedä kädet kohti leukaa. 12 toistoa x 3 sarjaa.