

Vatsalihaslaite/Simon



Suorat vatsalihasliikkeet

Harjoittaa suoria vatsalihaksia

Ole selinmakuulla laitteen päällä jalat koukussa. Laita kädet kädensijoille. Nosta itsesi ylös ulos hengittäen ja laske alas sisään hengittäen. Toista 12-24 kertaa. Pidä tauko ja tee sitten harjoitus vielä 2 kertaa.



Vinot vatsalihakset

Harjoittaa vinoja vatsalihaksia

Makaa selälläsi laitteen päällä, jalat koukussa toisella sivulla. Laita kädet kädensijoille. Nosta itsesi ylös ulos hengittäen ja laske alas sisään hengittäen. Toista 12-24 kertaa. Pidä tauko ja tee sitten harjoitus samoin vastakkaisella sivulla. Tee harjoitus yhteensä 3 kertaa molemmille sivuille.



Vatsarutistus

Harjoittaa vatsalihaksia, keskittyen alaosaan

Makaa selälläsi jalat suoraan kattoa kohden. Nosta takapuoli ylös pitäen jalat mahdollisimman paikallaan. Toista 12-24 kertaa. Pidä tauko ja tee harjoitus vielä 2 kertaa.



Punnerrus

Harjoittaa rintalihaksia ja käsivarsien takaosaa ja jossain määrin hartioita

Seiso suorana ja kädet laitteella. Laske ylävartalo alas kunnes kyynärpää on 90 asteen kulmassa. Tällä laitteella voit harjoitella erittäin tehokkaasti. Aloita tekemällä niin monta kuin voit suoralla vartalolla ennenkuin polvesi koskettavat lattiaa. Yritä kuitenkin pitää selkä suorana. Tee 12- 24 toistoa ennen taukoa. Toista tämä harjoitus 3 kertaa.