

Voimistelurenkaat

Riipunta



Harjoittaa käsivarsia ja ylä- ja alaselkää. Aloita jalat suorina. Aloita käsivarret suorina ja nosta itsesi ylös kunnes vartalo on renkaiden kohdalla. Purista lapaluita yhteen liikkeen lopussa ja pidä vartalo suorana.

Punnerrus



Harjoittaa rintalihaksia, olkapäitä, vatsaa, selkää ja core- lihaksia. Laske renkaat alas, lattiapinnasta n. 10cm. Aloita varpaillasi tai polvillasi ja laske vartaloa alas niin että käsivarsi on 90 asteen kulmassa. Nosta itsesi ylös kunnes kädet ovat suorassa. Jännitä vatsa. Alaselän tulee olla suorassa. Tämä harjoitus voidaan tehdä myös polvillaan, mutta silloin renkaiden tulee olla lähempänä lattiaa.

Ristiveto



Harjoittaa selkää, olkapäitä ja käsivarsia. Aseta renkaat leuan korkeudelle, nojaa hiukan taaksepäin(ei paljoa alussa) ja vedä itsesi ylös kädet suorina. Jännitä vatsa. Ristiselkä tulisi olla suorassa.

Hauiskääntö



Harjoittaa selkää, olkapäitä ja käsivarsia. Aseta renkaat leuan korkeudelle, nojaa hiukan taaksepäin(ei paljoa alussa) ja vedä itsesi ylös. Pidä kyynärpäät samassa asennossa ja liiku rauhallisesti molempiin suuntiin. On tärkeää vetää lapaluut yhteen liikkeen lopussa. Älä anna pään roikkua.

Jalkojen nosto



Harjoittaa käsivarsia, olkapäitä ja vatsaa. Laske renkaat kyynärtasoon. Roiku kädet suorina ja nosta polvet hitaasti vatsaa kohti. Venytä. Pidä hartiat alhaalla. Tämä on vaativa harjoitus, mutta erittäin tehokas!