

Muista lämmitellä 5-15 minuuttia ennen lihaskunto-osuutta ja jäähdytellä treenin jälkeen aerobisessa laitteessa 5-15 minuuttia.

Osio 1 | 5 liikettä

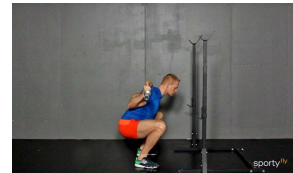
Takakyykky (low-bar squat)

Sarjat: 3-4

Toistot: 10

Palautus: 90-120 sec.

1. Tartu tankoon hartioita leveämmällä otteella ja aseta tanko hartioiden takaosien päälle. Vedä lapoja yhteen, jotta saat yläselän tukemaan nostoa.
2. Nosta tanko telineistä, ota pari taka-askelta ja aseta jalat hartioita leveämmälle, jalkaterät hieman ulospäin suuntautuen. Vedä napaa sisään ja purista vatsa tiukaksi. Hengitä sisään.
3. Työnnä lantiota ensin taaksepäin, jolloin paino siirtyy kantapäille ja aloita vasta sen jälkeen laskeutuminen alas. Pidätä hengitystä alaslaskun aikana.
4. Nouse takaisin ylös ja tee nosto lantion työnnöllä. Hengitä noston aikana ulos. Purista yläasennossa pakarat tiukaksi.



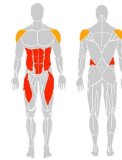
Jalkojen nostot rekillä (Toes to bar)

Sarjat: 3-4

Toistot: 10

Palautus: 90-120 sec.

1. Tartu rekkitankoon noin hartioiden levyisellä myötäotteella ja päästä jalat roikkumaan suorina alaspäin. Vedä napaa sisäänpäin. Hengitä sisään.
2. Vedä jalat suorina ylöspäin tankoa kohti ja hengitä samalla ulos.
3. Laske jalat kontrolloidusti alas ja hengitä sisään.



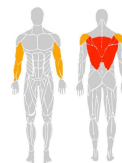
Ylätaljaveto eteen myötäotteella

Sarjat: 3-4

Toistot: 10

Palautus: 90-120 sec.

1. Tartu tankoon hartioita leveämmällä myötäotteella ja istu penkille kasvot laitteeseen päin, reidet reisivien alla. Päästä hartiat nousemaan ylös ja hengitä sisään.
2. Aloita nojaamalla kevyesti taakse ja vedä hartioita alas. Jatka vetoa käsivarsia koukistaen kunnes tanko koskettaa rintakehän yläosaa. Purista vedon lopussa lapoja yhteen ja hengitä samalla ulos.
3. Päästä kädet ojentumaan suoriksi ja hartiat ylös niin, että tunnet venytyksen yläselän lihaksissa. Hengitä samalla sisään.



Penkkipunnerrus tangolla

Sarjat: 3-4

Toistot: 10

Palautus: 90-120 sec.

1. Asetu makaamaan penkille niin, että silmäsi ovat telineessä olevan tangon kanssa samalla linjalla. Vedä lapaluita yhteen ja tartu tankoon hartioita leveämmällä otteella. Aseta jalat tukevasti maahan.
2. Nosta tanko telineestä suorille käsille. Laske tanko kontrolloidusti alas rintalastan kohdalle ja hengitä sisään.
3. Työnnä tanko takaisin suorille käsille samalla ulos hengittäen.



Vauhtipunnerrus käsipainoilla

Sarjat: 3-4

Toistot: 10

Palautus: 90-120 sec.

1. Tartu käsipainoihin ja käännä ne hartioiden päälle, kämmenpohjat vartalon keskilinjaa kohti suuntautuen. Seiso hieman hartioita kapeammassa haara-asennossa. Vedä napaa sisään ja purista vatsa tiukaksi.
2. Aloita liike laskeutumalla hieman alaspäin polvia koukistaen ja linjaa polvet jalkaterien suuntaisesti. Hengitä samalla sisään.
3. Ponnista jaloilla voimakkaasti ylöspäin. Käsipainojen noustessa pään yläpuolelle, jatka liikettä punnertamalla tanko suorille käsille ja hengitä samalla ulos. Purista pakarot tiukaksi ja pidä lantio liikkumattomana käsipainojen ollessa suorilla käsillä.
4. Laske käsipainot hallitusti takaisin olkapäiden päälle ja hengitä samalla sisään.

