

Prepared by: Minttu Hintikka
Date: 15.05.2018 07:25



Crosstrainer

Lämmittely 10-15 min. valitsemallasi cardiolaitteella.



Jalkaprässi yhdellä jalalla

Asetu jalkaprässiin toinen jalka 90 asteen kulmaan kelkkaa vasten ja toinen jalka alas. Suorista jalka ja laske hallitusti alas. Älä ylijenna polvea. Säilytä polven linjaus kohti jalkaterää koko suorituksen ajan. Suorita toistomäärä molemmille puolille. Sarjat: 3-4 Toistot: 8-12 Tauko: 1-2min.

[Video](#)



Kevennetty leuanveto

Ota kahvoista leveä ote. Vedä leuka kahvojen yläpuolelle ja palauta hitaasti alas. Pyri lihaksen maksimaaliseen venytykseen ja supistukseen. Sarjat: 3-4 Toistot: 8-12 Tauko: 1-2min.



TRX punnerrus

Nojaa eteenpäin, hihnat tulevat hartioiden päältä, laskeudu hitaasti alaspäin ja koukista kädet sivuille, kahvat vartalotasoon, kyynärpäät linjassa ranteiden kanssa. Sarjat: 3-4 Toistot: 10-15 Tauko: 1-2min.



[Video](#)

Kahvakuula maastaveto

Aseta jalat leveään haaraan, niin että varpaat ja polvet kulkevat samaan suuntaan. Ota kahvakuulasta kahden käden ote. Laske kahvakuula alas jalkojen väliin laskeutumalla ja vie samalla lantio taakse. Nouse ylös tuomalla lantio eteen pakara-aktivaation avulla. Pyri tekemään liike niin, ettei polvi tule varvaslinjan yli, eli painopiste on kantapäällä. Muista keskivartalon tuki.

Sarjat: 3-4 Toistot: 8-12 Tauko: 1-2min.



Pystypunnerrus edestä

Seisten tai istuen. Ota hartioita leveämpi ote tangosta ja tuo paino rinnalle. Punnerra ylös pään yläpuolelle ja palauta hallitusti lähtöasentoon. Muista keskivartalon hallinta ja pidä selkä suorassa.

Sarjat: 3-4 Toistot: 8-12 Tauko: 1-2min.



Kulmasoutu 7

Kulmasoutu landmine:lla. Aseta kahva tangon ali niin että se on tukevasti sitä vasten. Ota kahvasta ote ja asetu etukumaraan asentoon niin että rinta on tangon päällä ja selkä on suorana. Älä päästä rintarankaa pyöristymään. Vedä kahva rintalastan alaosaan, olkapäät taakse ja lavat yhteen. Palauta lähtöasentoon. Muista hallita alaselän asento ja pitää keskivartalo tiukkana!

Sarjat: 3-4 Toistot: 8-12 Tauko: 1-2min.



Lantion nosto suorin jaloin

Lähtöasento penkillä, selinmakuulla, jalat suorana. Liimaa alaselkä kiinni penkkiin. Ota käsillä pään takaa penkistä kiinni. Vie jalat alas vaakatasoon ja tuo ne takaisin lantion päälle lopuksi nostaen jalkoja kohti kattoa hallitusti niin että lantio nousee ylös penkistä ja palauta lähtöasentoon. Pyri siihen, että alaselkä pysyy kiinni penkissä. Vaihtoehtoisesti voit tehdä liikkeen vuorojaloin.

Voit tehdä seuraavan liikkeen supersarjana tämän kanssa.

Sarjat: 3-4 Toistot: 10-20



Vuorikiipeilijä bosulla

Aseta bosu lattialle väärinpäin. Nojaa bosuun etunojapunnerrus asennossa. Tuo toista polvea eteenpäin kohti vastakkaista kyynärpäätä. Rutista vinoilla vatsalihaksilla. Muista kannatella lantiota ja hallitse kehosi. Alaselän tulee pysyä suorana ja lavat hyvin tuettuina sekä niskan selkärangan jatkeena.

Sarjat: 3-4 Toistot: 10-20 Tauko: 1-2min.

Soutulaite

Loppuverryttely n. 5 min. valitsemallasi cardiolaitteella.

