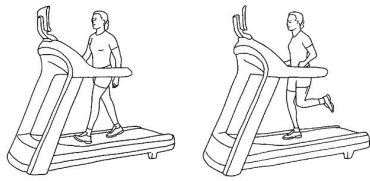
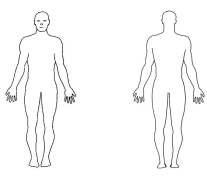
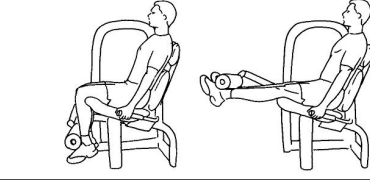
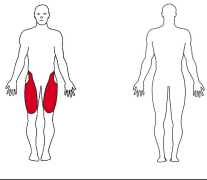
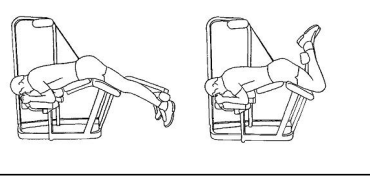
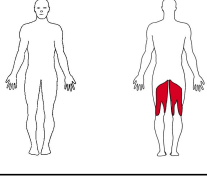
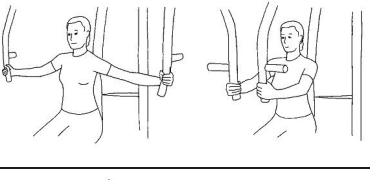
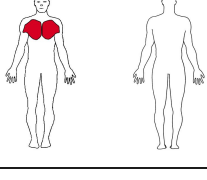
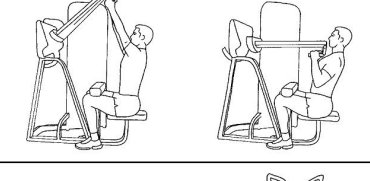
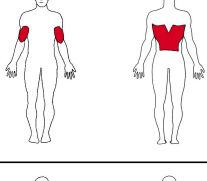

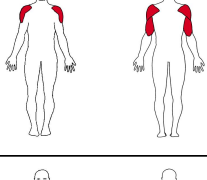
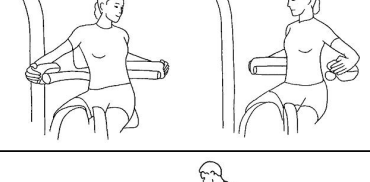
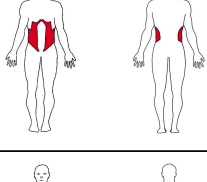
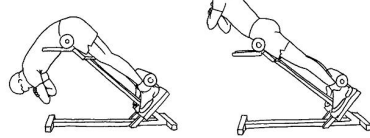
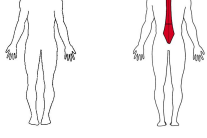


Harjoitus	Kuvitus	Kohdistus	Harjoitustiedot	Kommentit
1 - Precor juoksumatto			10 - 20 min:	Paina aloitus (quick start). Aloita sinun tasollesi reippaalla kävelyllä, 5 min (5-6 km/h). Tunne kevyt. Lisää tehoa nostamalla kulmaa tai lisäämällä vauhtia hölkkään/juoksuun, 10-15 min(6,5 km/h>) Tunne kevyt hengästyminen ja hiki. Siirry tämän jälkeen soutuun.
2 - Jalan ojennus			3 set x 12 rep	Varmista että alaselkä on tuettu. Istu polvet noin 120 asteen kulmassa ja tuo jalat mahdollisimman suoriksi. Liikkeen loppuosaa voi korostaa. Palaa hitaasti alkuasentoon.  Keskeiset lihakset: nelipäinen reisilihas.
3 - Reidenkoukistajat päinmakuulla 1			3 set x 12 rep	Makaa päinmakuulla, jalat ojennettuina, polvet hieman penkin reunan alapuolella. Tue ylävartaloa ottamalla kahvoista kiinni. Paina nilkat nilkkatukia vasten ja taivuta polvia niin paljon, kuin mahdollista ennen, kuin palaat aloitusasentoon. Vältä nostamasta lantiota irti penkistä.
4 - Fly(rinta)			3 set x 12 rep	Säädä penkinkorkeus niin että kyynärpäät ovat hartioita alempana kun kädet ovat kiinni alimmissa kädensijoissa. Ennen kun työnnät käsiä yhteen, tarkasta, että kyynärpäät ovat koukussa. Työntäessä katso, että kyynärpäiden asento pysyy samana. Palaa hitaasti takaisin aloitusasentoon ja toista harjoitus ennen kuin painot osuvat toisiinsa pakassa.
5 - Alasveto(selkä)			3 set x 12 rep	Istu selkä suorana. Ota kahvoista kapea ote ja vedä käsiä kylkiä pitkin niin pitkälle, että kahvat ovat olkapäiden tasolla. Palaa hitaasti aloitusasentoon ja toista harjoitus.
6 - Olkaprässi			3 set x 12 rep	Istu selkä tuettuna ja ota leveä ote kahvoista. Jännitä vatsalihakset sekä alaselkä ja työnnä kahvat ylös hartiatasolta kunnes kädet ovat ojennettuina.  Keskeiset lihakset: hartialihaks, ylempi lapalihas. Avustavat lihakset: kolmipäinen olkalihas, epäkäsihaks sekä muut lihakset.
7 - Vartalonkierto			3 set x 12/puoli rep	Istu tukevasti penkissä jalat jalkatuen molemmin puolin. Varmista, että alaselkä on tuettuna. Aseta kädet kummallekin käsituelle. Kierrä ylävartaloa toiselle puolelle alavartalo paikallaan. Toista harjoitus vastakkaiselle puolelle.
8 - Selänojennus			3 set x 15 rep	Makaa jalat ojennettuina ja anna ylävartalon riippua kohti lattiaa. Jännitä vatsalihakset ja nosta ylävartalo suoraksi sulavalla liikkeellä vartalo koko ajan ojennettuna.  Keskeiset lihakset: selän ojentajalihas.