
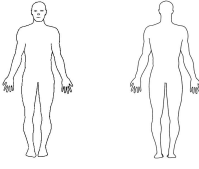
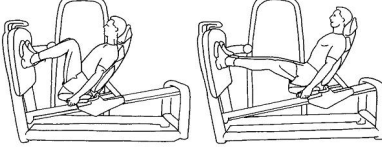
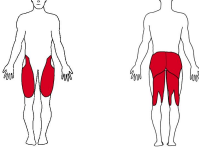
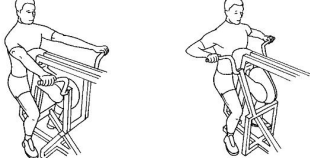
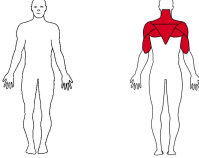
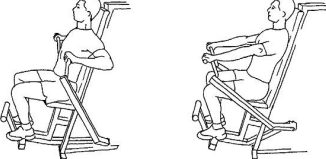
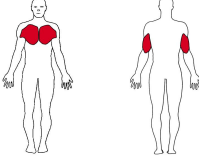
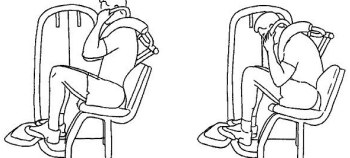
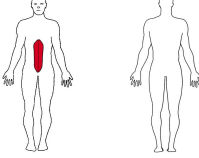
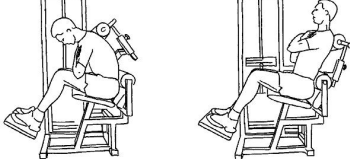
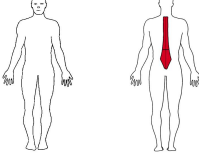
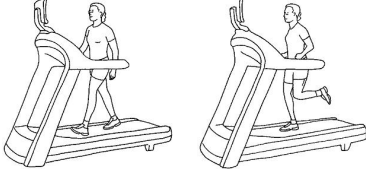
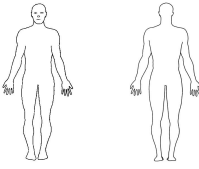


Harjoitus	Kuvitus	Kohdistus	Harjoitustiedot	Kommentit
1 - Prector Elliptical Fitness Crosstrainer			Intensiteetti:Keskimä äräinen, time: 10 min	Paina aloitus (quick start). Säädä vastus ja nopeus sopiviksi. Aloita kevyesti ja tunne pitää olla kevyt. Loppuakohden voit lisätä hieman vastusta ja nopeutta. Alkulämmittelyn tavoite on valmistaa keho tulevaan harjoitukseen.  10 min: Alkulämmittely
2 - Kalteva jalkaprässi / Jalkaprässi			2-3 set x 15 rep	Aseta jalat jalkatuelle hartianleveyteen asentoon. Koukista polvet noin 90 asteen kulmaan. Jännitä vatsalihaksia sekä alaselkää ja työnnä jalat lähes suoriksi. Palaa alkuasentoon ja toista liike.  Keskeiset lihakset: hartialihäs. Avustavat lihakset: serratus anterior, ylempi lapalihas sekä muut lihakset.
3 - Soutuliike tuen kanssa / Vaakasuora soutuliike			2-3 set x 15 rep	Istu suorassa selkää hieman notkistaen ja rinta kiinni tuessa. Ota leveä ote kahvoista ojennetuun käsin ja työnnä hartiat eteenpäin. Vedä kahvat kiinni rintakehään. Älä päästä rinta irti tuesta harjoituksen aikana.  Keskeiset lihakset: leveä selkälihas, iso liereälihas. Avustavat lihakset: epäkäslihas, suunnikaslihas, kaksipäinen olkalihas sekä
4 - Rintaprässi 1 / Rintaprässi			2-3 set x 15 rep	Istu olkapäät alhaalla ja ota tiukasti kiinni kädensijoista. Pidä kyynärpäät kahvojen korkeudella. Työnnä eteenpäin, kunnes käsivarret ovat ojennettuina ja palauta hitaasti takaisin rintaa kohden.  Keskeiset lihakset: leveä kantalihas, kaksoiskantalihas.
5 - Vatsarutistus 2			2-3 set x 15 rep	Istu mahdollisimman takana saadaksesi parhaan tuen selälle. Vedä kahvat hartioille ja työnnä ylävartalo etukautta alas koukistaen hieman samalla selkää. Palaa alkuasentoon ja toista harjoitus.  Keskeiset lihakset: suora vatsalihas. Avustavat lihakset: ulompi vino vatsalihas, sisempi vino vatsalihas, lonkankoukistaja.
6 - Selänojennus 1 / Alaselkä			2-3 set x 15 rep	Aloita liike etunojasta. Työnnä ylävartaloa taaksepäin kunnes selkä on suorana. Varmista, että alaselkäsi on tuettu ja liike on sulava.  Keskeiset lihakset: leveä selkälihas, iso liereälihas, epäkäslihas, suunnikaslihas. Avustavat lihakset: kaksipäinen olkalihas, hartialihäs sekä muut lihakset.
7 - Precor juoksumatto			: Loppujäähdyttely 5 min Intensiteetti:Keskimä äräinen, time: 5 min	Paina aloitus (quick start). Säädä vauhti ja vastus sopiviksi.  : Loppujäähdyttely 5 min