
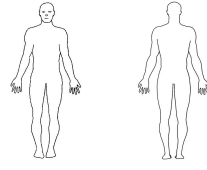
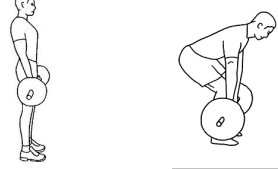
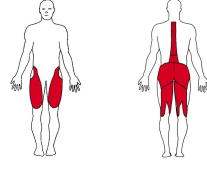
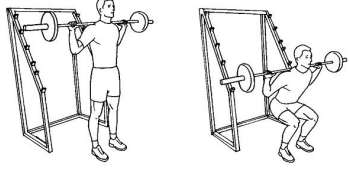
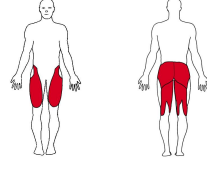
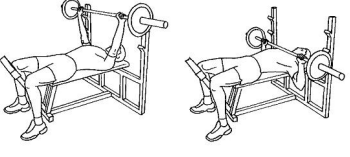
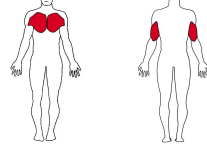
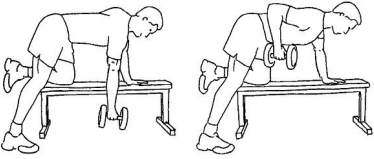
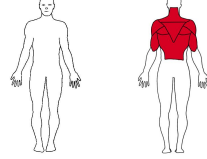
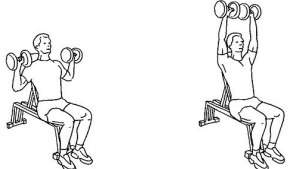
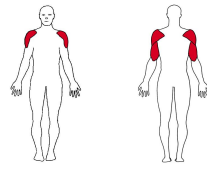

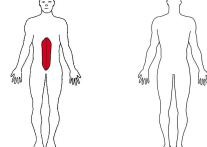
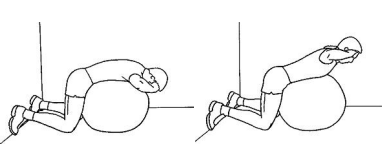
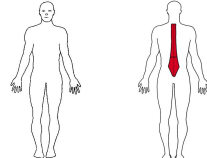


Harjoitus	Kuvitus	Kohdistus	Harjoitustiedot	Kommentit
1 - Soutulaite			5-8 min: Alkulämmittely	Säädi vastus käyttämällä oikealla puolella olevaa kahvaa. Paina "päällä (on)", valitse haluamasi tiedot näytöltä ja aloita soutaminen. Vedä kahvoja vatsaasi kohden ja samalla suorista jalkasi. 5-8 min: Alkulämmittely
2 - Maastaveto			3-4 set x 10 rep	Pidä katse suoraan eteenpäin koko harjoituksen ajan. Kannattele levytankoa suurin käsin, mahdollisimman lähellä vartaloa, muttei häiritse liikkeen suorittamista. Hengitä sisään alaspäin tapahtuvassa liikkeessä, pidä hengitystä liikkeen alakohdassa, ja hengitä ulos ylöspäin palauttavassa liikkeessä. Mikäli liike suoritetaan vain ylöspäin suuntautuvaa
3 - Jalkakyykky			3-4 set x 10 rep	Seiso tanko hartiollasi, jalkaterät hieman ulospäin. Koukista polviasi noin 90 asteen kulmaan ja työnnä vartalosi takaisin ylös. Pidä selkä suorana ja katse eteenpäin kohdistettuna koko harjoituksen ajan.
4 - Penkkipunnerrus			3-4 set x 10 rep	Asetu penkille selinmakuulle, pidä jalat lattiassa. Nosta tanko rinnan yläpuolelle käsivarret suorina ja ota hieman hartioiden leveämpi ote. Laske tanko hitaasti alas, kunnes se osuu rintaan ja nosta ripeästi takaisin ylös. Keskeiset lihakset: iso rintalihas, ojentajalihas. Avustavat lihakset: hartialihäs,
5 - Kulmasoutu etunojassa			3-4 set x 10 rep	Jaa paino yhden jalan sekä yhden käden varaan. Kannattele käsipainoa vapaassa kädessä antaen käden roikkua kohti lattiaa. Aloittaa hartiasta, nosta käsipaino kohti vatsaa. Toista liike. Keskeiset lihakset: leveä selkälihas, iso liereälihas, epäkäsihäs, suunnikaslihas. Avustavat lihakset: kaksipäinen olkalihas,
6 - Käsipainon nosto istuen			3-4 set x 10 rep	Istu selkä hyvin tuettuna, kyynärpäät koukussa, käsipainot hartioiden korkeudella. Pidä vatsa ja alaselkä vakaina ja työnnä ylöspäin, kunnes käsipainot ovat pään yläpuolella ja käsivarret suorina. Palauta hitaasti alkuasentoon ja toista. Keskeiset lihakset: kolmipäinen hartialihäs, lapalihas. Avustavat lihakset: kolmipäinen
7 - Vatsarutistus pallon päällä 1			3 set x 15 rep	Aseta pallo selän alle, pidä jalat leveässä haarassa. Nosta päätä ja yläselkää siten, että vain alaselkä koskee palloon. Varmista, että liike on sulava.
8 - Selän nosto jumbapallolla 2			3 set x 15 rep	Aseta pallo ylävartalon alle ja laita jalkapohjat seinää vasten. Pidä polvet koukussa ja kädet pään takana. Jännitä alaselkä ja nosta ylävartalo hitaasti ylös. Laske hitaasti takaisin ja toista.