



**FRESSI**  
PINTAA SYVEMMÄLTÄ.

## VAHVISTA HARJOITTELU 2

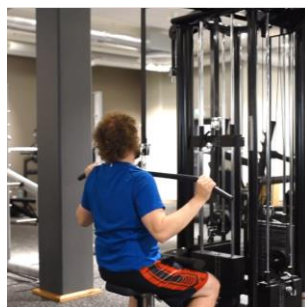
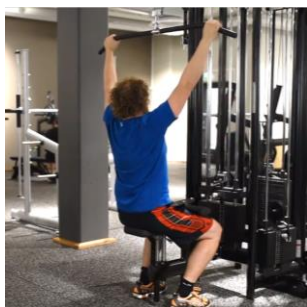
Tässä on Sinulle kaksi lihaskunto harjoitetta vahvistamaan yläselän ja hartioiden lihaksistoa. Lämmittelyssä voit hyödyntää taukojumpan tai liikkuvuusharjoitteiden liikkeitä

Harjoitteet voit toteuttaa myös kotona

**Kierrokset: 2 - 3**

**Lepo: 1 - 2min** kierrosten välissä

### 1. Ylätalja



**TOISTOT: 10 - 15**  
**KIERROKSET: 2 - 3**

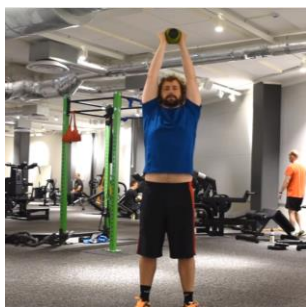
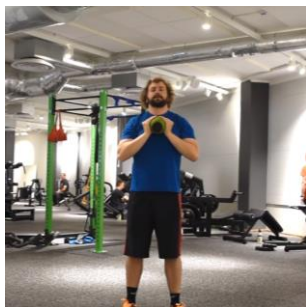
Sääda painot sellaiseksi, että pystyt vetämään painoa pelkillä käsillä (ilman taaksepäin nojaamista)

Ota tangosta hyvä leveähkö ote ja käy istumaan siten, että olet aivan tangona alla. Pidä selkä suorana ja vartalo paikoillaan.

Lähde ensin vetämään ainoastaan hartioita alaspäin pitäen kädet koko ajan aivan suorina ja palauta liike. Toista tämä lapaveto 6 kertaa. Kun lapaveto onnistuu kädet suorana, lähde tekemään koko liikettä siten, että hartioiden vedon jälkeen, vedät tangon rinnalle.

**Kotona** voit tehdä liikkeen samaan tapaan kuminauhalla.

### 2. Pystypunnerrus



**TOISTOT: 10 - 15**  
**KIERROKSET: 2 - 3**

Ota sopivan painoinen kahvakuula ja ota siitä tukeva ote molemmin käsin. Nosta kahva rinnan eteen alkuasennoksi.

Lähde työntämään kuulaa ylös pääsi yläpuolelle. Pidä keho vahvana ja huolehdi, että kylkikaaret eivät lähde nousemaan liikkeen mukana.

Palauta liike rauhallisesti takaisin rinnalle.

**Kotona** voit tehdä liikkeen millä tahansa painolla (esim. käsipaino, juomapuollo tmv.)