

VOIMAA JALKOIHIIN

Tässä on Sinulle tehokas 4 liikkeen jalkojen voimaa kehittävä ohjelma. Alkuverryttelynä voit tehdä samat liikkeet ilman painoja.

Toistot: 8-10 Kierrokset: 3 Lepo: 1-2min

FRESSI
PINTAA SYVEMMÄLTÄ.

1. Jalkaprässi



Lisää kelkkaan sopiva määrä painoja. Asetu laitteeseen kuvan mukaisella tavalla. Laita jalat leveään haara-asentoon ja pidä painopiste kantapäillä. Pidä keskivartalo tiukkana ja lähde laskeutumaan alas kyykkyyntiin niin pitkälle, kuin liikkuvuus antaa myöden. Työnnä itsesi jaloilla takaisin ylös.
HUOM: Älä vie polvia lukkoon yläasennossa

2. Selkäpenkki



Säädä jalkojen eteen tulevan tuen korkeus niin, että pääset taipumaan lantiosta. Käsien asentoa säätämällä voit säätää liikkeen raskautta. Mitä enemmän viet käsiä pään yläpuolelle, sen raskaampi liike on. Pidä keskivartalossa jännitys ja lähde laskeutumaan aivan alas saakka. Palauta liike takaisin ylös.

3. Polven ojennus laitteessa



Säädä jalkatuki siten, että se tulee nilkan ja säären päälle. Säädä tuen aloitus kohta penkin alle. Pidä selkä suorana liikkeen ajan – älä nojaa selkänojaan. Jännitä ensin jalkoja tukea vasten ilman liikettä, tämä aktivoi etureidet. Jatka sen jälkeen liikettä ojentamalla polvet suoraksi. Palauta liike jarruttaen alas.

4. Polven koukistus laitteessa



Säädä jalkatuki siten, että se tulee nilkan takaosan alle. Säädä tuen aloituskohta vaakatasoon. Laske ylempi tuki reisien päälle. Pidä selkä suorana liikkeen ajan – älä nojaa selkänojaan. Jännitä ensin jalat tukea vasten, tämä aktivoi takareidet. Jatka sen jälkeen liikettä koukistamalla polvet. Vie tuki loppuun asti penkin alle. Palauta liike jarruttaen ylös.
HUOM: Älä vie polvia lukkoon yläasennossa.