

KOKO VARTALON VOIMA

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

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

FRESSI
PINTAA SYVEMMÄLTÄ.

1. Selän ojennus laitteessa



Säädä ylätuki siten, että se tulee yläselkään lapojen päälle. Säädä tuen aloitus niin alas kuin pystyt, silti pitäen selän lankkuna. Jännitä selkää tukea vasten ensin ilman liikettä. Jatka sitten liikettä työntämällä itsesi suoraksi. Vie liike vain niin pitkälle, kuin selkä pysyy lankkuna, eikä lähde taipumaan taaksepäin.

2. Alataljasoutu



Laita alataljaan kolmiokahva. Laita jalat levylle ja työnnä polvet melkein suoraksi. Ojenna selkä pystyyn ja pidä se paikoillaan koko liikkeen ajan. Lähde ensin vetämään hartioita taakse, pitäen kädet suorana. Jatka sen jälkeen liikettä vetämällä käsillä kahvaa kohti vatsaasi. Palauta liike jarruttaen.

3. Maastaveto taljassa



Laita suora kahva kiinni taljan alaosaan. Ota hartioiden levyinen haara-asento. Pidä selkä suorana liikkeen ajan. Lähdet jännittämään pakaroihin ja työntämään lantiota eteen samalla nousemalla pystyyn. Palauta liike jarruttaen, viemällä lantiota taakse ja polvia koukkuun.

VINKKI: Osalle liike on helpompaa hahmottaa kun nousee ensin pystyyn ja lähtee toteuttamaan liikettä ylhäältä alaspäin.

4. Vartalon kierto laitteessa



Asetu penkille polvilleen ja ojenna lonkat suoriksi. Ota käsillä kiinni kahvoista ja käännä rintakehä suoraan eteenpäin. Pidä kädet mahdollisimman kevyenä ja lähde jännittämään keskivartaloa siten, että saat jalat kierrettyä suoraksi vartalon alle. Palauta liike, mutta huolehdi, että rintakehä ei lähde jalkojen mukana. Tässä versiossa liike viedään vain keskelle asti. Muista tehdä myös toinen puoli, käntämällä penkin aloitus toiselle puolelle.