



**FRESSI**  
PINTAA SYVEMMÄLTÄ.

## VAHVISTA HARJOITTELU

Ohjelmasta löydät 3 lihaskuntoliikettä, joilla saat vahvistettua hartioiden ja selän lihaksistoa.

**Kierrokset: 2 - 3**

**Lepo: 1 - 2min** kierrosten välissä

### 1. Alataljasoutu



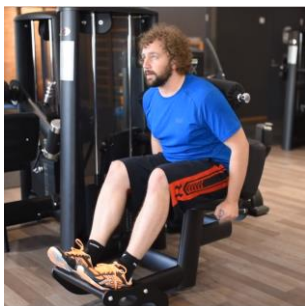
**TOISTOT: 10 - 15**  
**KIERROKSET: 2 - 3**

Säädä painot sellaiseksi, että pystyt vetämään painoa pelkillä käsillä (ilman taaksepäin nojaamista)  
Käy istumaan penkille siten, että polvet ovat lähes suorana ja ota kahvasta kiinni. Pidä selkä pystyssä ja vartalo paikallaan.

Lähde ensin vetämään ainoastaan hartioita taaksepäin pitäen kädet koko ajan aivan suorina ja palauta liike. Toista tämä lapasoutu 6 kertaa. Kun lapasoutu onnistuu kädet suorana, lähde tekemään koko liikettä siten, että hartioiden vedon jälkeen, vedät kahvan kohti vatsaa.

Tällä tavalla toteutettuna liike kohdistuu lapojen väliin sekä hartioihin.

### 2. Selän ojennus



### 3. Rintaprässi



Säädä ylempi pehmuste niin, että se tulee yläselkään lapojen päälle.

Istu penkille siten, että takapuoli tulee kiinni selkänojaan. Ajattele ojentavasi selkä suoraksi ja lähde sen jälkeen työntämään pehmikettä taaksepäin niin pitkälle, että selkä pysyy vielä suorana. Palauta rauhallisesti.

Säädä istuin niin, että kahvat ovat noin kainaloiden korkeudella.

Työnnä kahvat eteen ja palauta liike rauhallisesti takaisin.