



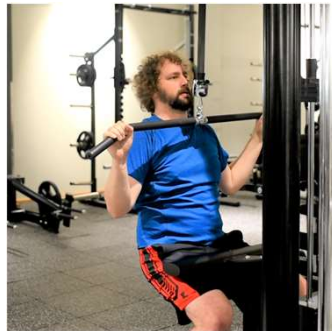
TREENIVARTTI 3 – ylävartalon lihasvoima

OHJEET:

Aloita treeni lämmittelyllä. Esimerkiksi Cross Trainer tai soutulaite toimivat tänään erityisen hyvin, sillä niissä myös ylävartalo osallistuu työhön. Tee tarvittaessa lisäksi kevyet avaavat venyttelyt.

Liikkeet suoritetaan yksitellen. Kun saat yhden liikkeen kaikki sarjat suoritettua, voit siirtyä seuraavaan. Valitse paino niin, että viimeiset toistot tuntuvat raskailta.

1. Ylätalja



Ota tangosta hartianlevyistä otetta leveämpi ote. Liike lähtee lavoista. Lapoja vedetään saman aikaisesti yhteen ja alas. Liike lähtee lavoista kun huomaat, että olkapäät painuvat alas. Vedä tanko kohti rintakehää lähelle leukaa. Jarruta liike hallitusti ylös. Vältä heilumista eteen-taakse suunnassa.

SARJAT: 2-3
TOISTOT: 10
LEPO: 1min sarjojen välissä

2. Rintaprässi



Rintaprässissä liike kohdistuu rintalihaksiin, etuolkapäille ja ojentajille. Työnnä kahvat eteen pitäen ranteet suorana ja olkapäät alhaalla koko liikkeen ajan. Säädä penkin korkeus niin, että kyynärvarsi pysyy lattiaan verrattuna vaakatasossa liikkeen ajan.

SARJAT: 2-3
TOISTOT: 10
LEPO: 1min sarjojen välissä

3. Pystypunnerrus



Tarvitset käsipainot ja säädettävän penkin. Istu pystyyn nostetulla penkillä ja paina selkä tiukasti penkkiin. Nosta käsipainot leuankorkeudelle, kyynärpäät suoraan käsipainojen alla. Työnnä painot suoraan kohti kattoa pään päälle suorille käsille. Laske liike hallitusti alas.

SARJAT: 2-3
TOISTOT: 10
LEPO: 1min sarjojen välissä