



FRESSI
PINTAA SYVEMMÄLTÄ.

TREENIVARTTI 7- keskivartalon lihasvoima

OHJEET:

Aloita harjoittelu lämmittelemällä esimerkiksi kävellen tai pyöräillen ja tee tarvittaessa kevyitä avaavia venytyksiä.

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

1. Vatsarutistus



Liike kohdistuu vatsalihaksiin. Aseta säädöt niin, että saat tehtyä mahdollisimman pitkän liikeradan. Liike lähtee pystyasennosta eteen rutistuksella.

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

2. Selänojennus



Penkissä tehtävä alaselän ojennusliike toimii hyvin vastaliikkeenä vatsarutistukselle. Aseta säädöt niin, että saat tehtyä mahdollisimman pitkän liikeradan. Liike lähtee edestä taakse.

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

3. Sivutaivutus taljassa



Sivutaivutuksessa liike kohdistuu erityisesti kylkiin. Seiso tukevassa haara-asennossa ja taivuta kohti suoraan taljaa päin. Pidä vatsa tiukkana, alaselkä suorassa ja lantio mahdollisimman paikallaan. Tee hidas ja hallittu liike erityisesti alaspäin.

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