



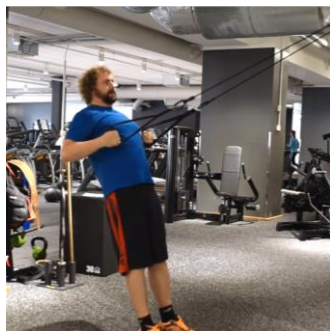
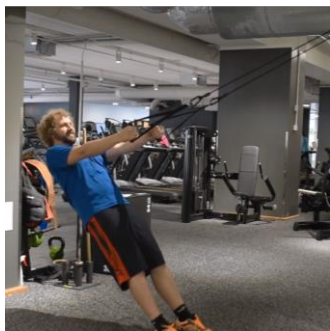
VAHVISTA HARJOITTELLULLA 2

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

Kierrokset: 3

Lepo: 1-2min kierrosten välissä

1. Kulmasoutu TRX:llä



Ota kahvoista kiinni, suorista kädet ja asetu takanojaan. Pidä vartalo lankkuna koko liikkeen ajan.

Lähde ensin vetämään hartioita taakse ja jatka tämän jälkeen vetoa käsillä siten, että vedät itsesi ylös kahvojen väliin. Palauta rauhallisesti alas.

TOISTOT: 10 - 15

2. Pystypunerrus

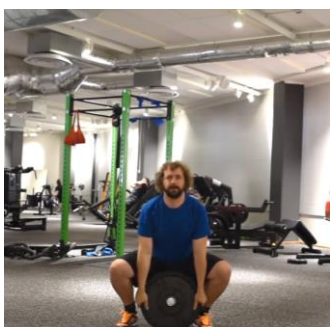


Ota kahvakuulasta tukeva ote kaksin käsin. Tuo kuula rinnan eteen.

Lähde työntämään kuulaa pääsi yläpuolelle suorille käsille. Palauta rauhallisesti takaisin rinnalle. Noston aikana huolehdi, että alaselkä ei lähde notkistumaan vaan pidät keskivartalossa hyvän tuen.

TOISTOT: 10 - 15

3. Yhdistelmäliike



Ota levypainosta napakka ote. Voit myös käyttää kahvallista levypainoa.

Laskeudu kyykkyyn ja vie levypaino lähes lattiaan. Lähde työntämään itseäsi jaloilla ylös, samalla nostaen levypainon läheltä vartaloa suorille käsille ylös. Palauta liike takaisin alas.

Saat kohdistumaan liikkeen enemmän selkään, jos viet levypainon suurin käsin koko matkan.

TOISTOT: 10 - 15