

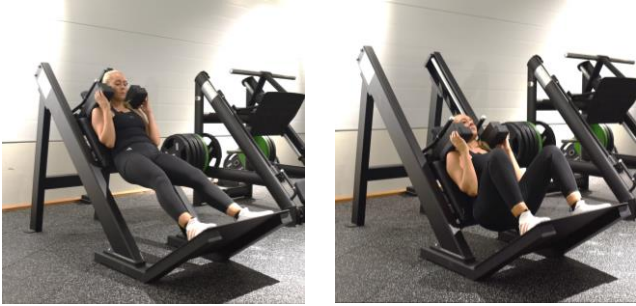


VOIMAA JALKOIHIN

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

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

1. Hack –kyykky



Lisää kelkkaan sopiva määrä painoja. Asetu laitteeseen kuvan mukaisella tavalla. Laita jalat leveään haara-asentoon ja pidä painopiste kantapäillä. Pidä keskivartalo tiukkana ja lähde laskeutumaan alas kyykkyyyn niin pitkälle, kuin liikkuvuus antaa myöden. Työnnä itsesi jaloilla takaisin ylös.

Huom: Älä vie polvia lukkoon yläasennossa

2. Selkäpenkki



Säädä jalkojen eteen tulevan tuen korkeus niin, että pääset taipumaan lantiosta.

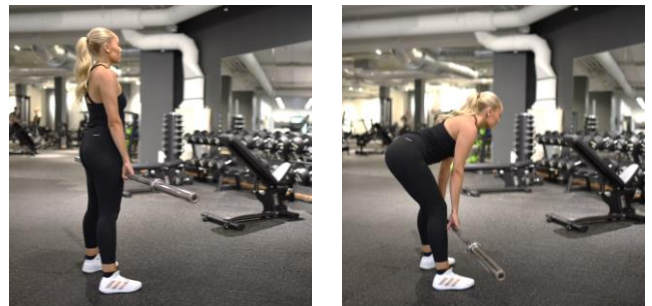
Käsien asentoa säätämällä voit säätää liikkeen raskautta. Mitä enemmän viet käsiä pään yläpuolelle, sen raskaampi liike on. Pidä keskivartalossa jännitys ja lähde laskeutumaan aivan alas saakka. Palauta liike takaisin ylös.

3. Polvikyykky



Laita Smtih –tankoon sopivat painot. Voit taitella jumbpamaton kaksinkerroin polviesi alle. Asetu polvilleen tangon alle siten, että tanko on hartioiden alla. Pidä selkä suorana ja lähde sarananomaisesti viemään takapuolta kohti kantapäitä. Jännitä pakarointa ja työnnä niiden avulla itsesi takaisin ylös. Ajattelle liikkeen ajan vieväsi häntää koipien väliin.

4. Suorinjaloain maastaveto



Voit tehdä liikkeen tangolla, kahvakuulalla tai käsipainoilla. Ota tangosta tukeva ote ja vie hartiat taakse. Seiso vartalo pitkänä, tanko kiinni reisissä. Pidä selkä suorana ja lähde laskemaan tankoa reisiä pitkin kohti lattiaa niin pitkälle, että tunnet pienen venytyksen takareisissäsi. Pidä tanko lähellä reisiä koko liikkeen ajan. Jännitä takareisiä ja pakarointa ja nosta itsesi pystyyn.