



VOIMAA YLÄVARTALOON

Tässä on Sinulle tehokas 4 liikkeen ylävartalon voimaa kehittävä ohjelma. Alkuverryttelynä voit tehdä samat liikkeet kuminauhalla.

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

1. Alataljasoutu



Säädä painot sopiviksi ja kiinnitä alataljaan kolmiokahva. Istu penkille niin, että jalat ovat lähes suorassa ja kädet ovat suorana vartalon edessä. Aloita liike vetämällä ensin pelkät hartiat taakse puristamalla lapoja yhteen. Jatka sen jälkeen liikettä vetämällä kahvaa käsillä kohti vatsaa. Palauta liike hallitusti takaisin eteen.

2. Vipunostot sivulle



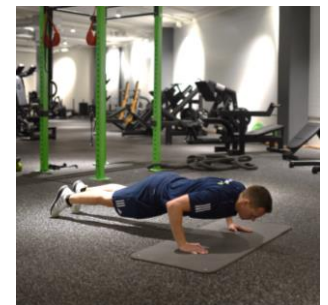
Ota käsipaino molempiin käsiin ja tuo painot vartalon eteen kädet koukussa. Päästä polvia hieman koukkuun ja ota kevyt etunoja-asento. Pidä vartalo paikoillaan ja lähde nostamaan painoja sivulle hartiatasoon. Palauta liike hallitusti.

3. Pystypunnerrus



Ota kahvakuulasta tukeva ote ja nosta kuula rinnan eteen. Pidä vartalo suorassa ja lähde nostamaan kuulaa suorille käsille, pään yläpuolelle. Keskity pitämään selkä suorana äläkä päästä alaselkää notkolle noston aikana. Palauta kuula hallitusti takaisin rinnalle.

4. Punnerrus



Voit keventää liikettä tekemällä punnerruksen penkkiä tai muuta tasoa vasten. Tee kuitenkin punnerrus jalat suorina.

Ota korkea lankkuasento niin, että vartalo on suorassa. Lähde laskemaan rintakehää kohti lattiaa. Punnerra itsesi ylös.

VINKKI: Kokeile samaa liikettä myös yksi käsi kerrallaan!