

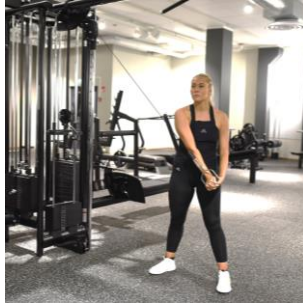


## VOIMAA PUOLI KERRALLAAN

Tässä on Sinulle tehokas 5 liikkeen harjoitusohjelma, jolla saat vahvistettua kehon eri osia puoli kerrallaan. Alkuverryttelynä voit tehdä samat liikkeet ilman painoja

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

### 1. Kierrot taljassa



Aseta sopiva kahva taljan ylä kiinnikkeeseen ja säädät painot sopivaksi.  
Ota kahvasta ote kahdella kädellä ja astu sivuun sen verran että vaijeri kiristyy. Seiso leveässä haara-asennossa.  
Pidä kädet suorina ja lähde viemään kahvaa vastakkaiselle puolelle alaviistoon kiertämällä keskivartalosta.  
Palauta liike jarruttaen takaisin ylös.

**VINKKI:** Kokeile samaa myös polvet hieman koukussa.

### 2. Yhden käden kulmasoutu



Ota ns. käyntiasento ja siirrä painopiste etummaisesta jalan puolelle, ottaen samalla kädellä tukea polvesta. Voit tehdä liikkeen myös penkkiä vasten.  
Ota käsipaino vapaana olevaan käteesi ja anna käden roikkua. Aloita liike vetämällä ensin hartiaa taakse ja jatka sen jälkeen liikettä kädellä nostamalla käsipainoa kohti kylkeä. Pidä kyynärpää lähellä vartaloa koko ajan.

### 3. Kierrot veneasennossa



Asetu lattialle istumaan jalat leveällä ja ota kahvakuula tukevasti rintakehän eteen. Suorista selkä ja nojaa taaksepäin. Pidä asento tässä ja lähde rauhallisesti kiertämään ylävartaloa puolelta toiselle.  
Vie liike vain siihen saakka kun saat pidettyä selän suorassa ja jalat lattiassa.

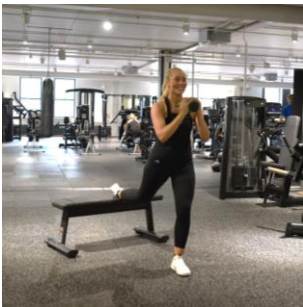


## VOIMAA PUOLI KERRALLAAN

Tässä on Sinulle tehokas 5 liikkeen harjoitusohjelma, jolla saat vahvistettua kehon eri osia puoli kerrallaan. Alkuverryttelynä voit tehdä samat liikkeet ilman painoja

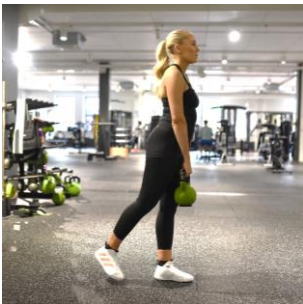
**Toistot:** 8-10 **Kierrokset:** 3 **Lepo:** 1-2min

### 4. Bulgarianlainen kyykky



Asetu seisomaan penkin eteen ja nosta toinen jalka penkin päälle. Ota kahvakuula tukevasti rintakehän eteen. Pidä painopiste etummaisesta jalan päällä ja lähde laskeutumaan kyykkyyntä mahdollisimman syväälle. Pidä painopiste edelleen etummaisella jalalla, kun työntät itsesi ylös.

### 5. Yhden jalan maastaveto



Käy seisomaan yhdelle jalalle ja ota kahvakuula käteesi. Voit pitää kuulasta kiinni yhdellä tai kahdella kädellä. Yhdellä kädellä tehtynä, kuula otetaan vapaana liikkuvan jalan puolelle. Lähde työntämään vapaana olevaa jalkaa taakse ja laske samalla kuulaa kohti lattiaa, pitäen se koko ajan lähellä vartaloa. Tukijalka pysyy liikkeen aikana lähes suorana.