

# KOKO VARTALON VOIMA

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

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

**FRESSI**  
PINTAA SYVEMMÄLTÄ.

## 1. Hyvää huomenta



Nosta tanko harteille ja ota hartioiden levyinen haara-asento. Pidä tuki keskivartalossa ja selkä suorana. Lähde taivuttamaan ylävaratalo eteen ja vie hieman lantiota taakse säilyttääksesi tasapainon. Palauta liike jännittämällä pakaroit.

## 2. Alataljasoutu



Laita alataljaan kolmiokahva. Laita jalat levyille ja työnnä polvet melkein suoraksi. Ojenna selkä pystyyn ja pidä se paikoillaan koko liikkeen ajan.

Lähde ensin vetämään hartioita taakse, pitäen kädet suorana. Jatka sen jälkeen liikettä vetämällä käsillä kahvaa kohti vatsaasi. Palauta liike jarruttaen.

## 3. Maastaveto



Ota hieman hartioita kapeampi haara-asento. Laskeudu alas ja ota tangosta kiinni peukalon mitan päästä säärystä. Vedä tanko aivan sääriin kiinni samalla vieden painopistettä taaksepäin.

Jännitä ensin yläselkää ja ota ns. tyhjät pois.

Tee nosto työntämällä voimakkaasti jaloilla kohtisuoraan ylöspäin ja ylhäällä purista pakarot yhteen ja käännä lantio alle. Palauta liike hallitusti.

Muista, että tanko liikkuu lähes kiinni vartalossa koko matkan

## 4. Vartalon kierto taljassa



Ota ristikkäistaljan yläkahvasta ote molemmilla käsillä. Pidä kädet mahdollisimman suorana ja lähde viemään käsiä vastakkaiselle puolelle alaviistoon. Kiertoliike tulee keskivartalosta.