

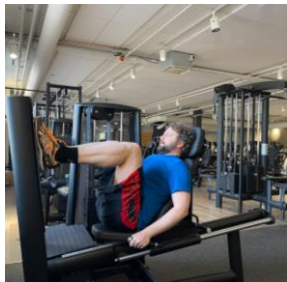
LIHASKUNTOHARJOITUS KUNTOSALILLA

Tässä on Sinulle 5 liikkeen lihaskunto-ohjelma kuntosalille.

Toistot: 10-12 **Kierrokset:** 3-4 **Lepo:** 1-2min
jokaisen liikkeen jälkeen

FRESSI
PINTAA SYVEMMÄLTÄ.

1. Jalkaprässi



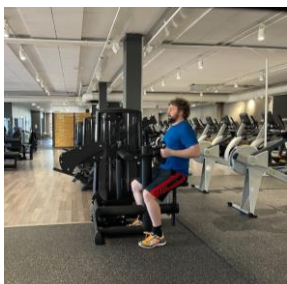
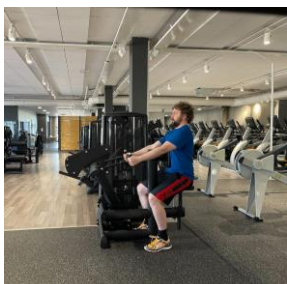
Aseta jalat hartioita leveämpään haara-asentoon siten, että sääret ovat vaakasuorassa. Tuo penkki niin lähelle jalkalevyä, kuin mitä liikkuvuutesi antaa myöden. Pidä painopiste tasaisesti koko jalkapohjalla ja työnnä penkkiä taaksepäin. HUOM! Älä vie polvia lukkoon

2. Rintaprässi



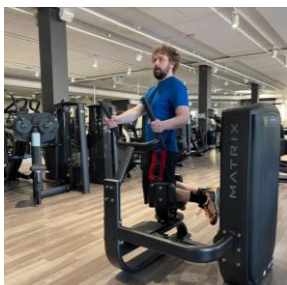
Säädä penkki siten, että kahvat ovat noin rinnan tasolla. Ota kahvojen vaakaoitteesta kiinni. Pidä lavat kiinni selkänojassa ja työnnä kädet suoraksi. HUOM! Älä vie kyynärpäitä lukkoon

3. Vaakasoutu laitteessa



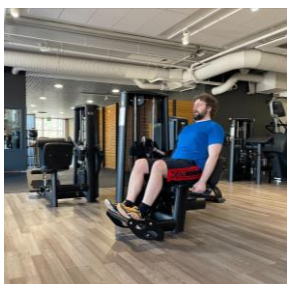
Ota kahvoista ote ja pidä hartiat rentoina. Lähde vetämään ensin hartioita taakse ja lapoja yhteen. Jatka sen jälkeen liikettä vetämällä käsillä. Palauta rauhallisesti takaisin alas.

4. Vartalon kierto laitteessa



Asetu polvilleen penkille ja ota käsillä kiinni kahvoista. Pidä rintakehä koko ajan suoraan eteenpäin. Jännitä keskivartaloa ja lähde kiertämään alavartaloa keskelle. Palauta takaisin sivulle siten, että rintakehä ei lähde mukaan

5. Selän ojennus laitteessa



Aseta yläselän tuki siten, että se tulee lapojen päälle. Pidä selkä "levynä" koko liikkeen ajan. Ajattele, että lonkka on sarana, josta liike tulee ja lähde työntämään yläselän tukea taaksepäin. Palauta rauhallisesti takaisin.