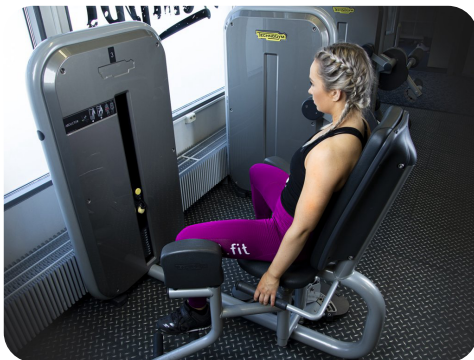


SALI STARTTI / 1+1

TREENI 1



Reidenloitonnus sarjat: 3 toistot: 12-15 lepo: 1 laitteessa



Istu reidenloitonnukskoneeseen ja säädä laite itsellesi sopivaksi. Nojaa hieman eteenpäin, pidä hyvä ryhti ja loitonna reisiäsi. Voit pitää sormia pakaroiden sivuilla, että huomaat varmasti niiden aktivoituvan. Tee toiston lopussa 0,5-1 sekunnin huippusupistus.

Reidenlähennyslaitteessa

sarjat: 3 toistot: 12-15 lepo: 1



Istu reidenlähennyskoneeseen ja säädä laite itsellesi sopivaksi. Purista rauhallisesti reisiäsi yhteen ja tee liikkeen lopussa 0,5–1 sekunnin huippusupistus. Päästä liike rauhallisesti lähtöasentoon.

Polvenkoukistus

sarjat: 3 toistot: 12-15 lepo: 1

istuen laitteessa



Istu laitteeseen ja säädä selkätuki tarpeeksi eteen, jotta saat polven lähelle polvea tukevaa pehmustetta. Tee puristava toisto ja yritä pitää takareidet aktiivisena koko ajan. Liikkeen huippusupistus on yleensä 90 asteen polvikulmassa tai hieman sen jälkeen. Palauta liike hyvällä kontrollilla takaisin lähtöasentoon suoristamatta jalkaa täysin lukkoon.

Polvenojennus istuen laitteessa

sarjat: 3 toistot: 12-15 lepo: 1



Säädä laitteen selkänoja ja jalkatuki niin, että polvesi tulee hieman laitteen istuinosan yli ja nilkkatuki on sääriluun alaosassa hieman nilkan yläpuolella. Tee toisto rauhallisesti ja suorista polvi täysin lukkoon rauhallisella puristuksella.

Alasveto

sarjat: 3 toistot: 12-15 lepo: 1

**Vaihtoehdot: Ylätalja
eteen myötäotteella**

Pystypunnerrus

sarjat: 3 toistot: 12-15 lepo: 1

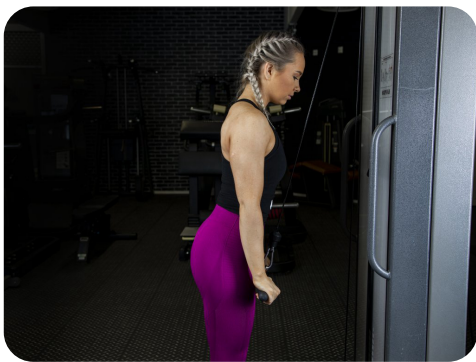
istuen käsipainoilla



Kyynärpään tulisi olla aina suoraan painon alapuolella sekä edestä että sivusta päin katsottuna. Vältä ylikurottamista yläasennossa, äläkä laske ala-asennossa käsipainoja kokonaan alas, vaan jätä ne suunnilleen korvan/leuan tasolle.

Ojentajat taljassa myötäotteella

sarjat: 3 toistot: 12-15 lepo: 1



Ota mutkatangosta kiinni ja ota 1-2 askelta taaksepäin. Laita toinen jalka eteen ja tiputa painopistettä alaspäin joustamalla polvista ja laita suurin osa painosta etummaiselle jalalle. Sivusta päin katsottuna voit tehostaa liikkeen puristusta siten, että tuot kyynärpäätä hieman hartialinjaa edemmäksi. Pidä hartiat alhalla, rinta pystyssä ja stabiloi olkavarret kiinni kylkiin. Tee puristava toisto, jossa olkavarsi ja kyynärpäät pysyvät paikallaan ja purista lopuksi voimakkaasti ojentajilla. Palauta rauhallisesti liikkeen aloitusasentoon, jossa kyynärkulma on 90 astetta (suora kulma) eikä yhtään enempää.

Selänojennus rullaamalla

sarjat: 3 toistot: 12-15 lepo: 1



Asetu selkäpenkkiin ja vie vartalo rauhallisesti alas kädet sivuilla tai niskantakana. Rullaa ylös niin, että selän koko ranka tulee nikama kerrallaan mukana. Pidä keskivartalo tiukkana koko liikkeen ajan.

Vatsarutistus laitteessa

sarjat: 3 toistot: 12-15 lepo: 1



Tämä liike on suoritustekniksesti helppo. Säädä laitteen säädöt ja sarjapaino sinulle sopiviksi ja rutista voimakkaasti vatsalihaksilla itseäsi nippuun. Suositeltavaa on kokeilla jättää jalkatuen käyttö kokonaan pois, jolloin joudut käyttämään enemmän vatsalihaksiasi kuin lonkan koukistajia.

TREENI

2



Prässi

sarjat: 3 toistot: 12-15 lepo: 2



Asetu jalkaprässiin ja säädä noja- ja levykulmat itsellesi sopiviksi. Laita jalat prässin levyllä noin hartioiden levyiselle etäisyydelle. Laske kelkka rauhallisesti alasentoon, anna polvien levitä hieman sivulle, pidä keskivartalo tiukkana ja työnnä kelkka ylös. Älä lukitse polvia yläasennossa.

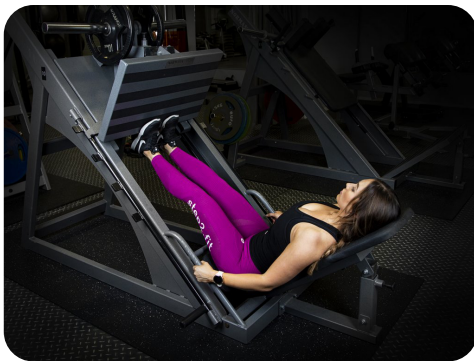
Lantionnosto laitteessa

sarjat: 3 toistot: 12-15 lepo: 1

Lantionnosto laitteita on monia erilaisia, mutta yleiset säännöt vaikuttavat kaikissa. Pidä paine kantapäällä ja ojenna lantio ylösasti niin, että pakara on aktiivisena ylä-asennossa. Lantionnosto saa olla terävä liike ylös ja voit pitää pienen pidon ylhäällä.

Pohkeet prässissä

sarjat: 3 toistot: 15-20 lepo: 1



Laita jalat prässin alaosaan. Ojenna nilkkaa mahdollisimman ylös ja anna ala-asennossa akillesjännteen venyä.

Istuen soutu

sarjat: 3 toistot: 12-15 lepo: 1

Vaihtoehdot:
Rintatuellinen
kulmasoutu

Rintapunnerrus

sarjat: 3 toistot: 12-15 lepo: 1

Vaihtoehdot:
Penkkipunnerrus
käsipainoilla

Vipunosto taakse käsipainoilla

sarjat: 3 toistot: 12-15 lepo: 1



Ota käsipainot ja mene kumaraan asentoon. Käännä olkavarsi siten, että kyynärpäät osoittavat koko ajan liikkeen suuntaan. Pyri tekemään liike siten, että et ota voimaa lapoja lähentävistä lihaksista, vaan pidä lavat koko ajan auki.

Hauis istuen käsipainoilla

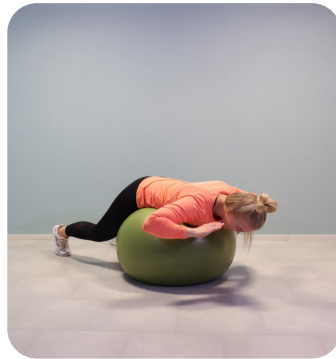
sarjat: 3 toistot: 12-15 lepo: 1



Tee toisto hyvällä kontrollilla hauiksella samalla supistaen ja älä vie kyynärpäitä eteen. Alaslaskuvaiheessa muista kontrolloida olkavarsia ja kyynärpäiden liikkumista taakse, niin saat myös negatiivisen osuuden pysymään hauiksella. Korosta liikkeen ala-asennossa venytystä ja suorista käsi suoraksi asti. Voit tehdä liikkeen joko vasaraotteella (peukalot koko ajan eteen- ja ylöspäin) tai kyynärvartta ulkokiertoon kiertäen, jolloin peukalot osoittaa liikkeen yläasennossa ulospäin ja ala-asennossa on vasaraote. Voit tehdä liikkeen joko tasa tai vuorotahtiin.

Selän ojennus pallolla

sarjat: 3 toistot: 12-15



Asetu jättipallon päälle päinmakuulle ja tue jalkapohjat seinää vasten. Tuo kädet niskan taakse ja aloita liike suoralla tai kevyesti pyöristetyllä selällä. Nosta ylävartalo ylös ja laske jarruttaen alas.

Vatsarutistus pallolla

sarjat: 3 toistot: 15 lepo: 1



Ota iso, noin 55–75 cm läpimittainen jumppapallo. Laita kantapäät maahan ja asetu makaamaan selin jumppapallon päälle, jolloin polvikulma on noin 90 astetta. Päästä kontrolloidusti itsesi venytysasentoon ja pidä vatsalihakset koko ajan aktivoituina. Puristaessa tee korostetun rauhallinen puristus, jonka aikana voit pitää sormiasi vatsalihaksillasi, että tunnet paremmin niiden aktivaation.