

SALI STARTTI / 2-
jakoinen

JALAT



Reidenloitonnu^{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 sarjat: 3 toistot: 12-15 lepo: 1

istuen laitteessa



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.

Pohjelihas, sarjat: 3 toistot: 15-20 lepo: 1

istuen laitteessa

**Vaihtoehdot: Pohkeet
prässissä**

Prässi, Leveä jalka-asento

sarjat: 3 toistot: 12-15 lepo: 2



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

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.

Selänojennus rullaamalla

sarjat: 3 toistot: 12-15 lepo: 1

Vaihtoehdot: Alaselkä laitteella



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

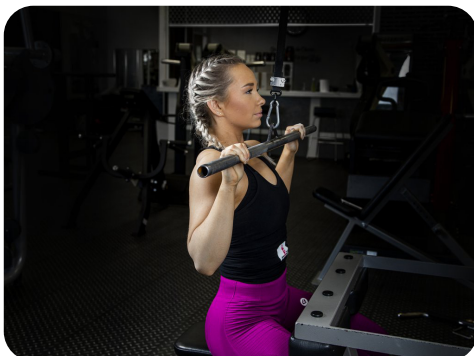
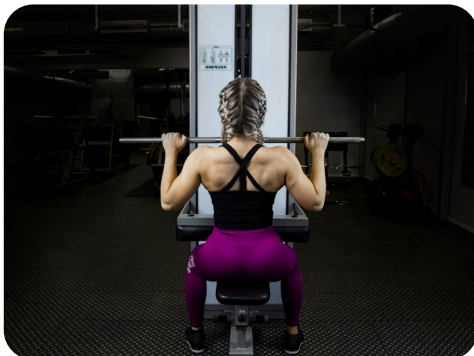
SALI STARTTI / 2-
jakoinen

KÄDET /
SELKÄ /
RINTA



Ylätalja eteen myötäotteella

sarjat: 3 toistot: 12-15



Ota tangosta kiinni, hieman hartioita leveämmällä otteella. Venytysasennossa päästä olkapäät ylös. Kun toisto lähtee, lähde vetämään samaan aikaan hartioita alas ja tankoa kohti leukaa. Loppuasennossa kyynärpää osoittaa sivulla suoraan kohti lattiaa, rintasi on pystyssä ja selässä luonnollinen kaari. Pidä keskivartalo tiukkana, jolloin alaselkä ei pääse liikaa notkolle.

Pystypunnerrus

sarjat: 3 toistot: 12-15 lepo: 1



Valitse oteleveys, jossa kyynärpää on sekä sivusta että edestäpäin katsottuna suoraan kahvan alla. Voit tehdä liikkeen joko olkavarsi suoraan sivulla tai hieman etuviistoon kääntyneenä. Istu tukevasti kiinni selkänojassa, ettei liike ala tuntumaan rintalihaksessa.

Rintatuellinen kulmasoutu

sarjat: 3 toistot: 12-15 lepo: 1



Aseta istuin niin, että tuki jää rinnan alapuolelle. Istu ryhdikkäästi, rinta kaarella ja vatsa aktiivisena. Vedä kyynerpäät kohti suoraa taaksepäin ja rutista lapojayhteen. Voit suorittaa liikkeen tasatahtiin tai vuorotahtiin kädet yksitellen.

Penkkipunnerrus sarjat: 3 toistot: 12-15 lepo: 1 käsipainoilla

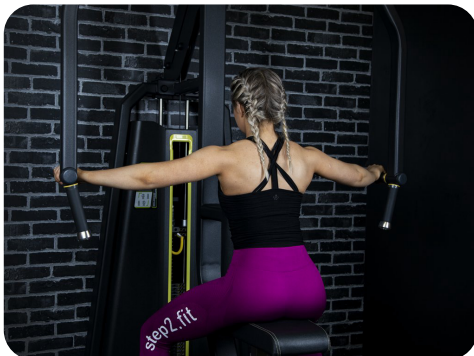
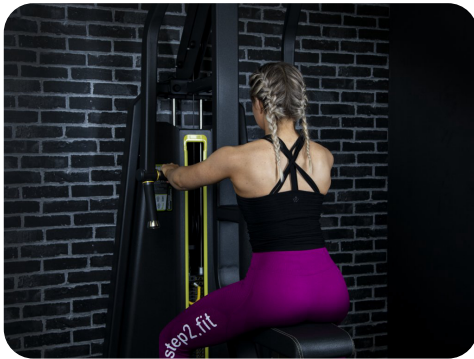
Vaihtoehdot:
Rintapunnerrus
laitteessa



Suorista kädet ylös, paina hartiat "alas" (kohti lonkkaa) ja vedä lavat yhteen, jolloin rinta nousee pystyyn ja selkään tulee luonnollinen kaari. Käsipainopunnerruksissa tehokkain liikerata on aina se, jossa kyynärpää on suoraan käsipainon alapuolella.

Takaolkapäät laitteessa

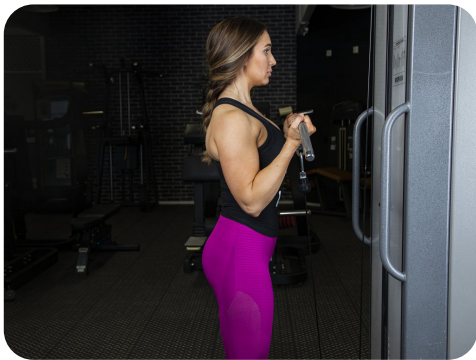
sarjat: 3 toistot: 12-15 lepo: 1



Säädä takaolkapäälaitteen penkki niin ylös, että koko käsivartesi kulkee hartialinjasi tasolla. Käännä olkavarsi siten, että kyynärpäät osoittavat koko ajan sivulle liikkeen suuntaan (kohtisuora liikerata ylävartalon kulman suhteen). Kurkota kahvoilla mahdollisimman eteen siten, että saat lavat kokonaan auki. Pyri tekemään liike siten, että et ota voimaa lapoja lähentävistä lihaksista, vaan pidä lavat koko ajan auki. Tuo käsi suorana kahvat sivusta päin katsottuna kohti hartialinjaasi siihen pisteeseen saakka, jolloin lavat alkavat liikkua. Lapojen kontrollointi on alussa todella haastavaa, koska moni on opetellut tekemään liikkeen lapoja lähentävillä lihaksilla. Älä päästä painopakkaa kolahtamaan ala-asennossa, että saat pidettyä rasituksen takaolkapäillä mahdollisimman tehokkaasti.

Hauis taljassa suoralla tangolla

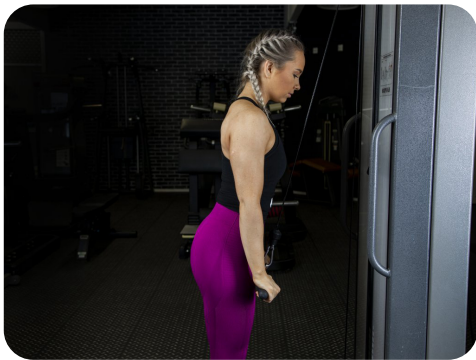
sarjat: 3 toistot: 12-15 lepo: 1



Jos haluat parhaan mahdollisen tehon irti, kiinnitä huomiosi siihen, että olkavarsi osoittaa koko liikkeen ajan samaan suuntaan kuin vaijeri. Ota tangosta kiinni enintään hartioidesi leveällä otteella, astu 2–3 askelta taaksepäin ja suorista kätesi. Kun katsot sivulle peiliin, koko käsivartesi pitäisi olla samansuuntainen vaijerin kanssa. Anna vaijerin vetää hartiasi ala-asentoon. Tässä liikkeessä pieni takakeno ei haittaa, koska liike tulee alhaalta etuviistosta. Pidä olkavarsi koko ajan paikallaan ja lähde kääntämään tankoa ylös. Jos olkavarsi pysyy paikallaan, kyynärpää ei käänny liikkeen mukana, ja huippusupistuskohda ja samalla liikeradan voimakäyrän raskain kohta tulee noin 90 asteen kyynärkulmassa tai ainoastaan hieman sen yli.

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

Vaihtoehdot: Alaselkä laitteella



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.