



Juoksumatto

Alkulämmittely 15-30min
Aloita treeni :)



Ylätalja eteen

Ota tangosta hieman hartioita leveämpi ote. Vedä tankoa kohti rintalihasten yläosaa tuoden samalla olkapäitä taakse ja lapoja yhteen. Päästä takaisin rauhallisesti jarruttaen liikettä.
Sarjat: 4 Toistot: 10



Alataljasoutu

Istuen hyvässä ryhdissä, polvet hieman koukussa. Vedä talja rintakehän alaosaa kohti vieden samalla olkapäitä taakse ja lapoja yhteen. Päästä kädet takaisin suoriksi ja olkapäät eteen. Älä päästä rintarankaa pyöristymään.
Sarjat: 4 Toistot: 10



Selkäpenkki 2

Kädet rinnalla ristissä tai pään takana. Ojenna selkää säilyttäen hyvä keskivartalon tuki. Palauta lähtöasentoon.
Sarjat: 4 Toistot: 10



Hauiskääntö taljassa

Ota kahvasta kiinni vastaoiteella. Tuo kyynärnivelet koukkuun ja laske takaisin. Pidä kädet lähellä vartaloa. Säilytä olkapäiden keskiasento.
Sarjat: 4 Toistot: 10



Hauiskääntö käsipainoilla 2

Seisten, kädet vartalon vieressä. Tuo kyynärnivelet koukkuun ja laske takaisin. Tee vuorokäsin.
Muista säilyttää olkapään keskiasento.
Sarjat: 4 Toistot: 10



Hauiskääntö käsipainoilla 1

Istuen, kädet vartalon vieressä. Ota painoista kiinni vasaraotteella. Koukista kyynärnivelet ja palauta lähtöasentoon. Tee vuorokäsin.
Sarjat: 4 Toistot: 10



Juoksumatto

Loppuverryttely 15-30min
Lopeta treeni :)