



Juoksumatto

Alkulämmittely 15-30min
Aloita treeni :)



[Video](#)

Jalkaprässi 3

Aseta jalat jalkaprässin kelkalle hartian leveydelle. Työnnä kelkka eteen suoristamalla jalat. Älä päästä polvia yliojentumaan. Laske kelkka hallitusti alkuasentoon. Pidä polvet jalkaterien suuntaisesti koko suorituksen ajan.
Sarjat: 4 Toistot: 10



GPF Takareisilaite / Lihask

1) Säädä jalkarulla hieman nilkkojen yläpuolelle
2) Asetu vatsamakuulle niin että polvet tulevat hieman reunan ylitse
3) Valitse vastus
4) Paina kantapäitä kohti pakaroita ja palaa jarruttaen alkuasentoon.
Sarjat: 4 Toistot: 10



GPF Etureisilaite

1) Säädä selkäreunoja niin, että polvitaiteet tulevat hieman istuimen reunan etupuolelle
2) Säädä jalkarullan korkeus
3) Valitse paino
4) Nosta jalkarullaa ylöspäin ja palauta takaisin alkuasentoon.
Sarjat: 4 Toistot: 10



Lonkan loitonnu

Istuen. Tee lonkkien loitonnu ja palauta lähtöasentoon.
Sarjat: 4 Toistot: 10



Lonkan lähennys

Istuen. Tee lonkkien lähennys ja palauta lähtöasentoon.
Sarjat: 4 Toistot: 10



Pohjprässi 2

Ojenna nilkat ja laske rauhallisesti takaisin. Pidä paino päkiän sisäosassa.
Sarjat: 4 Toistot: 10



Juoksumatto

Loppuverryttely 15-30min
Lopeta treeni :)