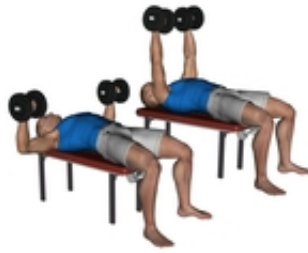




Juoksumatto

Alkulämmittely 15-30min
Aloita treeni :)



Penkkipunnerrus käsipainoilla

Penkillä selinmakuulla. Nosta käsipainot suorille käsille. Laske rauhallisesti rintakehän viereen ja punnerra ylös. Muista oikea hengitys. Sarjat: 4 Toistot: 10



Vinopenkkipunnerrus käsipainoilla

Vinopenkillä. Nosta käsipainot suorille käsille. Laske painot rintalihasten viereen ja punnerra takaisin ylös. Sarjat: 4 Toistot: 10



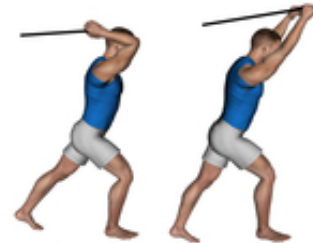
Rintalihasharjoitus ristikkäistaljassa

Ristikkäistaljassa, kyynärnivelet hieman koukistettuina. Punnerra kädet eteen yhteen. Palauta jarruttaen takaisin. Sarjat: 4 Toistot: 10



Ojentajapunnerrus taljassa 2

Ota molemmilla käsillä kiinni taljan kahvasta. Punnerra kyynärnivel suoraksi. Sarjat: 4 Toistot: 10



Ojentajaharjoitus taljalla 1

Ota molemmilla käsillä kiinni taljasta. Punnerra kyynärnivel suoraksi. Palauta rauhallisesti lähtöasentoon. Sarjat: 4 Toistot: 10



Pystypunnerrus 1

Istuen, kädet olkapäiden vieressä. Punnerra painot yhteen ylös ja palauta hitaasti. Sarjat: 4 Toistot: 10



Vipunosto eteen 2

Seisten, painot vartalon edessä. Nosta painot eteen n. 90 asteeseen ja laske takaisin. Sarjat: 4 Toistot: 10



Vipunosto taljassa 2

Seisten, hieman etukumarassa asennossa. Ota toisella kädellä taljan kahvasta kiinni. Vedä taljaa sivulle ja laske takaisin. Pidä kyynärpäätä koukussa. Sarjat: 4 Toistot: 10



Juoksumatto

Alkulämmittely 15-30min

Aloita treeni :)