



### JALKAPRÄSSI

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: 3 Toistot: 12-15 Tauko: 60s

[Video](#)



### RINTAPRÄSSI

Sääda istuin niin, että kyynärpäät ovat liikkeen työntöväisessä olkapäiden alapuolella. Laske rauhallisesti kohti rintaa ja punnerra takaisin.

Sarjat: 3 Toistot: 12-15 Tauko: 60s



### YLÄTALJA ETEEN

Ota tangosta hartioita leveämpi myötäote. Vedä tankoa kohti rintalihasten yläosaa tuoden samalla olkapäitä taakse ja lapoja yhteen. Päästä takaisin rauhallisesti jarruttaen liikettä.

Sarjat: 3 Toistot: 12-15 Tauko: 60s



### PYSTYPUNNERRUS

Nosta kädet vuorotellen suoraksi suoraan olkapään yläpuolelle. Käsi lähellä päätä ja kyynärpää ojentuu lähdes suoraksi.

Sarjat: 3 Toistot: 12-15/käsi Tauko: 60s



### HAUSKÄÄNTÖ KÄSIPAINOILLA

Seisten, kädet vartalon vieressä. Tuo kyynärnível koukkuun ja laske takaisin. Pidä kyynärpäät lähellä kylkiä. Tee vuorokäsin.

Sarjat: 3 Toistot: 12-15/käsi Tauko: 60s



### OJENTAJAPUNNERRUS TALJASSA

Ota molemmilla käsillä kiinni taljan kahvasta. Punnerra kyynärnível suoraksi. Kyynärpää pysyy lähellä kylkeä koko liikkeen ajan. Muista pitää ranteet suorina!

Sarjat: 3 Toistot: 12-15 Tauko: 60s



### VASTAKKAISEN KÄDEN JA JALAN NOSTO

Asetu konntausasentoon. Nosta vastakkainen käsi ja jalka vaakatasoon. Hallitse lantion asento. Toista vastakkaiselle puolelle.

Sarjat: 3 Toistot: 10/puoli Tauko: 60s



### VATSARUTISTUS

Rutista rintaa ja häpyluuta kohti toisiaan. Puhalla ulos rutistuksen aikana ja keskity tekemään työ suorilla vatsalihaksilla.

Sarjat: 3 Toistot: 15-20 Tauko: 60s