KUNTOSALI

Kuvissa vasemmalla puolella kuntosaliharjoittelu laitteilla ja oikealla puolella kuntosaliharjoittelu vapailla painoilla

Perusvoima 3x8-12, isommat painot lyhyemmät sarjat
Kestovoima 3x20, pienemmät painot pitemmät sarjat

Pidä taukoa liikkeiden ja sarjojen välillä 1-2min

Keskity liikkeisiin ja pidä keskivartalo tuettuna koko ajan

Tee oman kunnon mukaan ja kuuntele kehoasi, jätä tarvittaessa joku liikkeistä pois

Lämmittely 5-15min

Pohkeet

Selkä

<-(Leveä selkälihas)
(Epäkäslihas)->

Reiden etuosat laitteessa

Jalkakyykky

(käsipainoilla tai tangolla)

Selän lihakset

Ojentajat

Reiden takaosat laitteessa Jalkaprässi

Rinta

Hauis

Vatsat

Olkapäät
Selkä

Selät

Pohkeet venytys

Takareidet venytys

Pakarat venytys

Etureidet venytys

Rintalihas venytys

Olkapää venytys

Ojentajat venytys

Selkä venytys