

Lämmittely esim. juoksumatolla/pyörällä/soutulaitteella tms. 5–15 min.

Ohjelma: 2–4 sarjaa, 8–12 toistoa

1. Jalkaprässi

- a. keltainen vipu alhaalla säätää, kuinka syvältä voit kyykyn aloittaa
- b. lähtö kyykystä, työnnä jalkoja suoraksi, ei yliojenneta, jarruta kyykkyyyn



2. Alasoutu

- säädä penkkiä sen alta keltaisesta vivusta sille korkeudelle, että saat nojattua rintaa pehmustetta vasten
- pehmustetta pystyy säätämään sen alapuolelle olevasta vivusta, jotta asento on vähän etunojassa
- vedä kyynärpäät taakse läheltä vartaloa ja rutista lapaluut yhteen pitäen rinta tukea vasten koko ajan, jarruta kädet suoraksi eteen



3. Reiden etuosat

- a. keltainen vipu säätää penkkiä, kuinka lähellä/kaukana
- b. alarullaa pystyy säätämään, päädyistä vetämällä rullaa siirtyä, jotta nilkan kohdalla
- c. keltainen kahva ylhäällä oikealla kädellä säätää, kuinka alhaalta nostat jalkoja, säädä se 1–2, jotta liike lähtee mahdollisimman alhaalta
- d. nosta jalat suoraksi, jarruta niitä alas, pidä selkä tukea vasten koko ajan



4. Rintaprässi

- a. penkkiä säädät penkin alla olevasta keltaisesta vivusta, jotta saat punnerruksen lähtemään hyvästä linjasta olkapään kanssa
- b. työnä kädet suoraksi ja jarruta kädet takaisin koukkuun



5. Vatsat

- a. tässä ei mitään säätöjä, paitsi painot
- b. koukista vartaloa eteenpäin, pitäen remmeistä kiinni ja jarruta takaisin



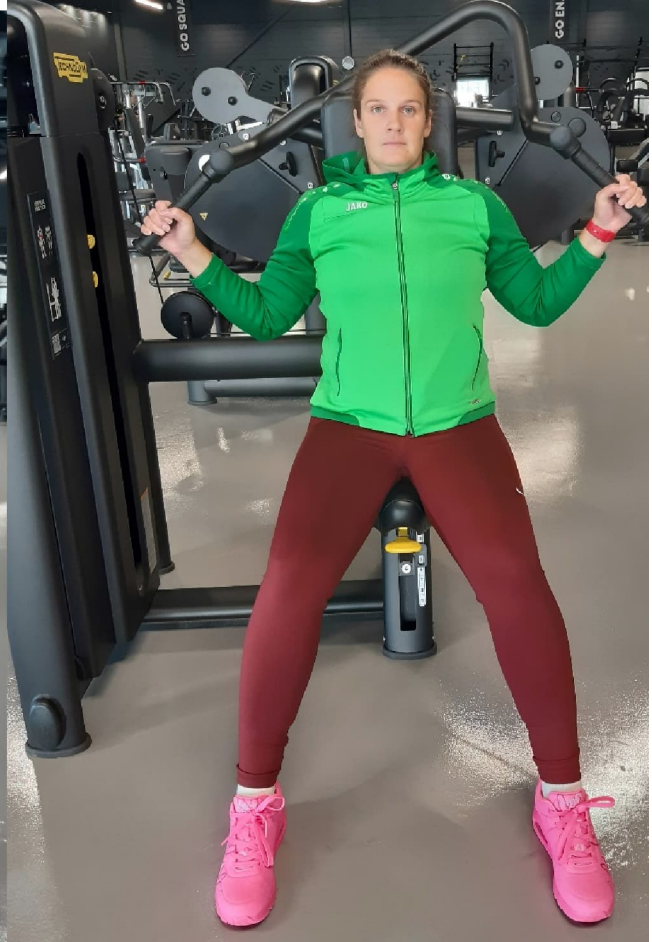
6. Reiden takaosat

- keltainen vipu säätää penkkiä, kuinka lähellä/kaukana
- alarullaa pystyy säätämään, päädyistä vetämällä rullaa siirtyä, jotta nilkan alla
- keltainen kahva ylhäällä oikealla kädellä säätää, kuinka ylhäältä jalkoja koukistat, säädä se 2-3, jotta liike lähtee mahdollisimman ylhäältä
- paina jalat alas koukkuun saakka ja jarruta jalkoja ylös, pidä selkä tukea vasten



7. Ylätaljaveto

- säädä penkkiä sen alla olevasta vivusta
- vedä kyynärpäät alaspäin ja rutista lapaluita, jarruta kädet ylös niin, että olkapäät ja lavat liikkuu, mutta hartiat pysyy rentoina



8. Vartalon kierto

- säädä kiertokulmaa penkin alla olevasta vivusta, tee molemmin puolin
- jalat tuella ja purista jalkoja tukea vasten, jotta saat keskivartalon paremmin töihin
- kierrä ja jarruta takaisin

