

Ulkokuntosaliohjelma 1: Lihaskuntoa koko vartalolle

Yleiset ohjeet:

- Lämmittele omatoimisesti ennen treeniä noin 5-10 minuuttia
- Tee jokaista liikettä 3 kierrosta ja 8-12 toistoa
- Pidä sarjojen välissä n. 1min taukoa

Etukyykky

- Asetu hartioden levyiseen asentoon, aseta tanko lepäämään olkapäiden päälle nostamalla kyynärpäitä ylöspäin
- Kyykätessä keskity siihen, että polvet ja varpaat osoittavat eteenpäin samaan suuntaan
- Pidä keskivartalo tiukkana ja selkä melko pystyssä. Keskity pitämään kyynärpäitä ylhäällä koko liikkeen ajan



Lapavedot roikkuen

- Lähtötilanteessa roiku rentona, hartiat lähellä korvia
- Lähde kohottamaan itseäsi vetämällä hartioita taakse ja alas

- Pyri pysäyttämään asento hetkeksi ylös ja laskeudu sitten hallitusti takaisin lähtöasentoon



Keskivartalon kierrot

- Nojaa hieman taaksepäin (liike on sitä raskaampi, mitä enemmän nojaat)
- Kierrä keskivartalosta puolelta toiselle



Kulmasoutu roikkuen

- Asetu roikkumaan tangon alapuolelle kädet hartioiden levyisellä otteella
- Vedä kyynärpäitä taaksepäin
- Pidä keskivartalo tiukkana koko liikkeen ajan



Bulgarialainen kyykky

- Asetu toinen jalka boksille ja toinen eteen
- Kyykkää hieman taaksepäin tuoden takajalan polvea lähelle boksia. Etujalka muodostaa n.90 asteen kulman
- Pidä painopiste läpi liikkeen etujalan puolella

