

Ulkokuntosali 4: Voimaa ylävartalolle

Yleiset ohjeet:

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

Kulmasoutu tangolla

- Ota tangosta hartioden levyinen ote
- Koukista polvia ja nojaa lantiota hieman taaksepäin
- Vie kyynärpäitä taakse ja lapoja yhteen siten, että tanko tulee lähelle rintakehän alaosaa, pidä keskivartalo tiukkana



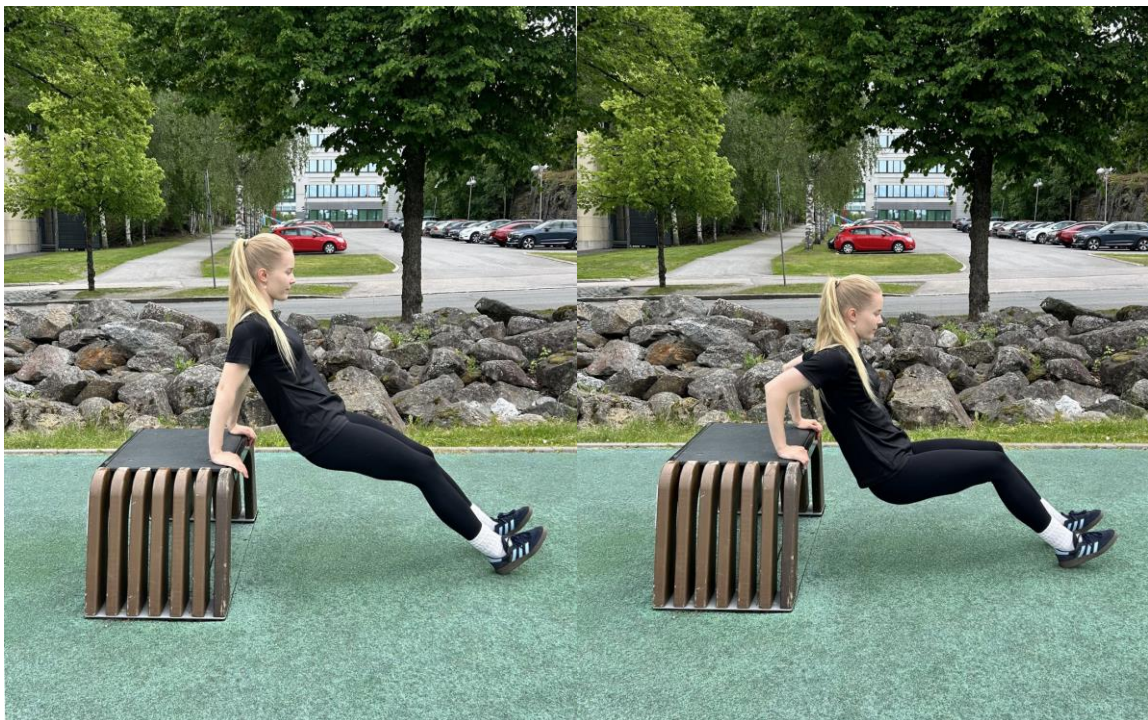
Pystypunnerrus

- Ota tangosta hartioden levyinen tai hieman leveämpi ote, kyynärpäät osoittavat alaspäin
- Työnnä kädet suoraksi pään yläpuolelle
- Pidä keskivartalo tiukkana, polvet voivat olla hieman koukussa



Dipit

- Aseta kädet boksien reunalle ja koukista niitä n. 90 asteen kulmaan
- Punnerra takaisin ylös
- Liike on sitä raskaampi, mitä kauempana jalat ovat boksista



Istumaan nousu

- Aseta jalat tuen väliin, lähde laskeutumaan rauhallisesti alas
- Nouse takaisin ylös rutistamalla vatsalihaksia, pidä kädet paikallaan



Punnerrus

- Aseta kädet hartioiden leveydelle tankoa vasten
- Laske rintakehä lähelle tankoa ja punnerra ylös, pidä keskivartalo tiukkana
- Voit keventää liikettä valitsemalla korkeamman tangon

