



1. Alkulämmittely: Soutulaite

- Istu penkille ja aseta jalat kiinni jalkahihnoihin
- Ota vetokahvasta leveällä myötäotteella kiinni
- Säädä vastus
- Aloita liike ojentamalla jalat polvista ja kun kahva on polven tasolla jatka vetämään kahvaa keskivartaloa kohti
- Pidä selkä suorana ja olkapäät alhaalla

Sarja	Aika	Vastus	Lepo	Ohjeet					
1	5-10min.	1-10							



2. Vaakajalkaprässi

- Asetu laitteen penkille istumaan ja säädä liikerata jalkalevyn alla olevasta napista
- Säädä liikerata itsellesi mahdollisimman laajaksi
- Laita jalat hartioiden levyiseen haara-asentoon jalkalevylle
- Ojenna jalat lähes suoriksi, pidä pehmeät polvet ja jännitä reisiä
- Laske jalat hallitusti takaisin koukkuun

Sarja	Toistot	Painot	Lepo	Ohjeet					
1	15		45s						
2	15		45s						
3	15		45s						



3. Rintaprässi

- Istu penkille ja säädä painovastus
- Säädä penkin korkeus penkin alla olevasta vivusta niin, että kahvat ovat rinnan alareunalla
- Istu penkillä ryhdikkäänä ja nojaa selkänojaan koko liikkeen ajan
- Ota vaakakahvoista kiinni hieman hartioita leveämmällä myötäotteella
- Punnerra kahvat kehon eteen lähes suorille käsille
- Laske kahvat hallitusti takaisin ala-asentoon
- Kyynärpäät pysyvät koko liikkeen ajan samalla tasolla ranteiden kanssa

Sarja	Toistot	Painot	Lepo	Ohjeet					
1	15		45s						
2	15		45s						
3	15		45s						



4. Vatsarutistus laitteessa

- Istu penkille ja säädä painovastus
- Ota hihnoista tukeva ote ja aseta ne rintaa vasten
- Pidä leuka kiinni rinnassa
- Jännitä vatsalihaksia ja lähde rutistamaan ylävartoa alaspäin nikama nikamalta
- Yritä saada selkä pyöreäksi alaspäin mennessä
- Nouse hallitusti takaisin yläasentoon
- Hengitä sisään matkalla ylös ja hengitä ulos matkalla alas

Sarja	Toistot	Painot	Lepo	Ohjeet					
1	15		45s						
2	15		45s						
3	15		45s						



5. Polven koukistus istuen laitteessa

- Säädä penkin selkänöja niin, että reisipehmuste tulee etureisien päälle eikä paina polvia
- Istu penkille ja laita nosta jalat pehmusteiden päälle
- Laske reisien pehmuste alas ja lukitse se paikalleen
- Alussa jalat polvista pienessä koukussa
- Koukista jalat mahdollisimman taakse ja jännitä takareisiä
- Laske jalat hallitusti takaisin yläasentoon

Sarja	Toistot	Painot	Lepo	Ohjeet					
1	15		45s						
2	15		45s						
3	15		45s						



6. Ylätaljaveto eteen vastaotteella

- Aseta pitkä suora tanko taljan kiinnikkeeseen
- Säädä reisuuet jalkojesi päälle
- Ota tangosta hartioiden levyinen vastaote ja istu penkille
- Alussa kädet kyynärpäistä pienessä koukussa ja niska-hartiaseutu rentona
- Vedä ensin olkapäät alas ja vasta sen jälkeen vedä tangon leuan tasolle
- Purista ala-asennossa lapaluita yhteen
- Laske tanko hallitusti takaisin yläasentoon ja laske niska-hartiaseudusta jännitys hetkeksi pois
- Ylävartalo koko liikkeen ajan pienessä takanojassa
- Muista vetää olkapäät alas ennen käsiä

Sarja	Toistot	Painot	Lepo	Ohjeet					
1	15		45s						
2	15		45s						
3	15		45s						



7. Selän ojennus laitteessa

- Säädä selkärulla 2, että se on lapaluiden päällä istuessasi penkillä
- Istu penkille ja säädä liikkeen alku mahdollisimman alas
- Katseella kiintopiste yläviistossa
- Selkä suorana koko liikkeen ajan!
- Kädet rentoina reisien tai kahvojen päällä
- Ojenna selkä ja nouse pystyyn istumaan
- Laskeudu hallitusti takaisin ala-asentoon
- Älä anna painopakan osua pohjaan liikkeen aikana!

Sarja	Toistot	Painot	Lepo	Ohjeet					
1	15		45s						
2	15		45s						
3	15		45s						