



## 1. Soutulaite

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

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



## 2. Vaakajalkaprässi

- Säädä painot jalkalevyn takana olevasta pakasta
- Asetu laitteen penkille istumaan ja säädä liikerata oikealla puolella olevasta vivusta
- Säädä alkuasennossa lonkat ja polvet päällekkäin
- Laita jalat lantion levyiseen haara-asentoon jalkalevyllä
- Ojenna jalat lähes suoriksi ja palauta hallitusti
- Polvet ja jalkaterät kulkevat samassa linjassa koko liikkeen ajan

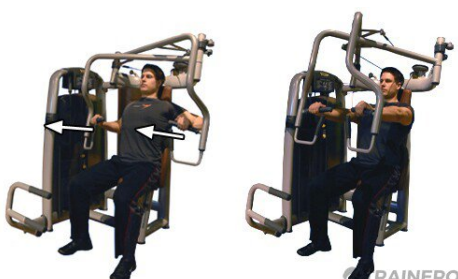
Sarja	Toistot	Painot	Lepo	Ohjeet					
1	15		1 min						
2	15		1 min						
3	15		1 min						



## 3. Pohjeliike vaakajalkaprässissä

- Aseta jalkapohjat jalkalevyn alareunalle niin, että ainoastaan päkiät ovat levyä vasten
- Pidä polvet suorana koko liikkeen ajan
- Ojenna nilkat ja nouse päkiöiden varaan.
- Laskeudu hallitusti ala-asentoon ja tunne pieni venytys pohkeissa
- Käytä mahdollisimman laajaa liikerataa

Sarja	Toistot	Painot	Lepo	Ohjeet					
1	15		1 min						
2	15		1 min						
3	15		1 min						



## 4. Rintaprässi

- Istu penkille ja säädä painovastus
- Säädä penkin korkeus penkin alla olevasta vivusta niin, että kahvat ovat rinnan keskiosan tasolla
- 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
- Jos sinulla on vaikeuksia saada kahvoista kiinni aloitusasennossa, paina jalalla poljinta niin kahvat liikkuvat hieman eteenpäin

Sarja	Toistot	Painot	Lepo	Ohjeet					
1	15		1 min						
2	15		1 min						
3	15		1 min						



## 5. Alasvetolaite myötäotteella

- Säädä painovastus itsellesi sopivaksi
- Säädä penkinkorkeus niin, että yläasennossa käsien ollessa suorina painopakka ei osu pohjaan
- Ota kahvoista kiinni hieman hartioita leveämmällä myötäotteella
- Aseta reidet pehmusteiden alle ja nojaa rintakehällä pehmusteeseen
- Vedä ensin olkapäät alas ja vasta sen jälkeen vedä kahvat alas hartiatasoon
- Ala-asennossa purista lapaluita yhteen ja tunne jännitys yläselässä
- Palauta kahvat hallitusti takaisin yläasentoon kohottaen lapaluita ja hartioita kontrolloidusti
- Keskity tuntemaan liike yläselässä

Sarja	Toistot	Painot	Lepo	Ohjeet					
1	15		1 min						
2	15		1 min						
3	15		1 min						



## 6. Pystypunnerrus laitteessa vasaraotteella

- Säädä laitteen painopakasta sopiva vastus
- Säädä penkki niin, että kahvat ovat aloitusasennossa hartioiden tasolla
- Istu penkille ja ota laitteen vasarakahvoista kiinni
- Työnnä kahvat ylös lähes suorille käsille
- Laske kahvat hallitusti takaisin ala-asentoon
- Säilytä kyynärpäät ranteiden alla koko liikkeen ajan

Sarja	Toistot	Painot	Lepo	Ohjeet					
1	15		1 min						
2	15		1 min						



## 7. Vatsarutistus laitteessa

- Istu penkille ja aseta jalat alustan päälle
- Ota käsillä kiinni remmeistä ja vedä ne rintakehän päälle
- Laske leuka kiinni rintaan ja rutista ylävartaloa vatsalihaksilla reisiä kohti
- Palaa aloitusasentoon jarruttavalla liikkeellä

Sarja	Toistot	Painot	Lepo	Ohjeet					
1	15		1 min						
2	15		1 min						
3	15		1 min						