



## 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								



## 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. 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		1 min						
2	15		1 min						
3	15		1 min						



## 4. Rintaprässi kapealla otteella

- Säädä penkki niin, että kahvat ovat rinnan alareunan tasolla istuessasi penkillä.
- Paino jaloilla jalkapainike alas, jolloin käsikahvat liikkuvat eteenpäin.
- Ota kahvoista kapeaote ja pidä hartiat alhaalla.
- Työnnä kädet eteen lähen suoriksi ja jännitä rintaa.
- Laske kahvat hallitusti takaisin ala-asentoon.
- Kun lopetat liikkeen, paina jalkapainike alas ja irroita kädet kahvoista.

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



## 5. Ylätaljaveto eteen myötäotteella

- Aseta pitkä suora tanko taljan kiinnikkeeseen
- Säädä reisuuet jalkojesi päälle
- Ota tangosta hieman hartioita leveämpi myötäote ja istu penkille
- Alussa kädet kyynärpäistä pienessä koukussa ja niska-hartiaseutu rentona
- Vedä ensin olkapäät alas ja vasta sen jälkeen vedät tangon leuan tasolle
- Laske tanko hallitusti takaisin yläasentoon ja laske niska-hartiaseudusta jännitys hetkeksi pois
- Ylävartalo koko liikkeen ajan pienessä takanojassa

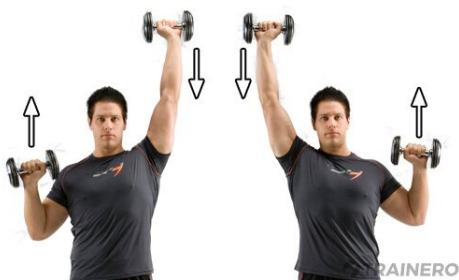
Sarja	Toistot	Painot	Lepo	Ohjeet					
1	15		1 min						
2	15		1 min						
3	15		1 min						



## 6. Vatsarutistus vipuvarsilaitteessa

- Säädä penkki niin, että selkärulla on lapaluiden tasolla
- Istu penkille ja aseta jalat pehmusteiden taakse
- Ota käsillä kahvoista kiinni ja nojaa selkärullaan koko liikkeen ajan!
- Rutista keho mahdollisimman pyöreäksi ja jännitä vatsaa
- Nouse hallitusti takaisin yläasentoon

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



## 7. Vuorottainen pystypunnerrus käsipainoilla

- Seiso tukevassa haara-asennossa
- Liikkeen alussa kyynärpäät osoittavat suoraan sivuille
- Punnerra käsipainot vuorotellen suoraan kehon yläpuolelle
- Jätä kädet pieneen koukkuun kyynärpäistä yläasennossa

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