



1. Juoksumatto

- Asetu kävelymaton reunoille seisomaan, kiinnitä hätäkatkaisimen naru paidanelmaan ja käynnistä laite START -painikkeesta
- Kun laite on päällä astu varovasti matolle ja aloita kävely
- Lisää laitteeseen nopeutta (SPEED +) ja kaltevuutta (GRADIENT +) kuntosi mukaan
- Ota askel kantapäätä edellä
- Kätet liikkuvat rytmin mukana kehon sivuilla

Sarja	Aika	Vastus	Lepo	Ohjeet					
1	5-10 min								



2. Vaakajalkaprässi, nro 18.

- Säädä painot jalkalevyn takana olevasta pakasta
- Asetu laitteen penkille istumaan ja säädä liikerata oikealla puolella olevasta napista
- Säädä liikerata itsellesi mahdollisimman laajaksi
- Laita jalat lantion levyiseen haara-asentoon jalkalevyille
- Ojenna jalat lähes suoriksi ja jännitä reisiä
- Laske jalat hallitusti takaisin koukkuun
- Polvet ja jalkaterät kulkevat samassa linjassa koko liikkeen ajan
- Polvien ja jalkaterien välissä yhtä suuri väli

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



3. Ojennus selkäpenkissä, nro 31.

- Säädä penkin korkeus niin, että sen reuna on lantion tasolla
- Aseta kantapäät kiinni pehmusteisiin ja nouse seisomaan reisipehmusteiden varaan.
- Pidä kädet ristissä rinnan edessä
- Laskeudu hitaasti niin alas kuin penkki antaa myöten.
- Nosta alaselällä ylävartalo takaisin yläasentoon, jossa ylä- ja alavartalo ovat samassa linjassa, purista pakarat tiukaksi.

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

4. Ylätaljaveto eteen myötäotteella, nro 16. & 17.

- 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



- 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		1 min						
2	15		1 min						
3	15		1 min						



5. Rintaprässi, nro 11.

- Istu penkille ja säädä painovastus
- Säädä penkin korkeus niin, että otekahvat ovat rinnan tasolla
- Punnerra kahvat kehon eteen lähes suorille käsille
- Laske kahvat hallitusti takaisin ala-asentoon
- Jos sinulla on vaikeuksia saada kahvoista kiinni ala-asennossa, niin paina jalalla poljinta ja kahvat nousevat hieman ylöspäin

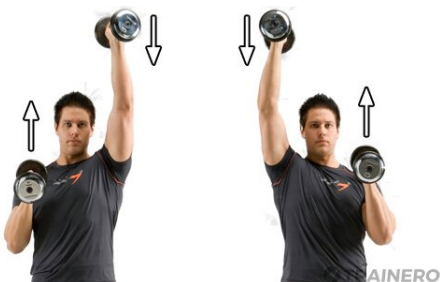
Sarja	Toistot	Painot	Lepo	Ohjeet					
1	15		1 min						
2	15		1 min						
3	15		1 min						



6. Vatsarutistus laitteessa, nro 5.

- Istu penkille ja laske olkatuet olkapäiden päälle
- Aseta nilkat pehmusteiden taakse
- Ota käsillä kahvoista kiinni ja rutista vatsalihaksilla ylä- ja alavartalo lähemmäs toisiaan
- Nouse pyöreällä jarruttavalla liikkeellä takaisin yläasentoon

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



7. Vuorottainen pystypunnerrus käsipainoilla vasaraotteella

- Seiso tukevassa haara-asennossa
- Liikkeen alussa käsipainot ovat noin hartioiden tasolla
- Kynnärpäät osoittavat suoraan eteenpäin
- Punnerra käsipainot vuorotellen suoraan kehon yläpuolelle
- Keskivartalo tiukkana

Sarja	Toistot	Painot	Lepo	Ohjeet					
1	12		1 min						
2	12		1 min						

3	12		1 min						
---	----	--	-------	--	--	--	--	--	--