BONUSLIIKKEET

Olankohautukset (Kädet leveällä)

Ota kiini painosta nin, että olkavarret ovat 45 asteen kulmassa. Voit ottaa myös leveän otteen kepistä. Lähde tuomaan hartioita kohti korvia. Tuo rauhallisesti alas. Pidä huoli, että käsivarret pysyvät irti kehosta.

2-3 x 20-30 | 2-20kg lisäpaino

Lantionnosto salmiakkivariaatio

Makaa lattialla jalat koukussa. Tuo kantapäät ja varpaat vastakkain ja tuo polvia sivulle niin, että jalkasi muodostavat salmiakkikuvion. Ojenna lantiota niin ylös kuin saat. Supista pakaroista lopussa. Laske rauhallisesti alas.

2-3 x 30-50 | Kehonpaino

Lankku

Mene lattialle kyynärpäiden varaan. Ota lapatuki työntämällä kyynärpäitä kohti lattiaa ja pyöristämällä yläselkä. Pidä keho suorassa ja pidä paikallaan. Keskity pitämään asento.

2-3 x 20-60 sekuntia | Kehonpaino

Sivulankku kierrolla

Lattialla kyljellään. Nouse kyynärpään ja jalkojen varaan nostamalla takapuoli irti maasta. Kurota yläkädellä kainalon ali ja lähde sieltä kiertämään kättä kohti kattoa. Pidä koko liikkeen ajan hyvä jännitys keskivartalossa.

2-3 x 8-15 | Kehonpaino