KOTITREENI 2

Askelkyykky joustoilla

Seiso suorassa ja ota askel taaksepäin. Pidä paino etujalalla. Tee ala-asennossa kolme pumppausta ja tuo takajalka takaisin toisen viereen. Tee uudestaan samalla jalalla. Sarjan jälkeen tee sama toisella jalalla.

2-3 x 8-12 | Kehonpaino/4-8kg lisäpaino

Pystypunnerrus

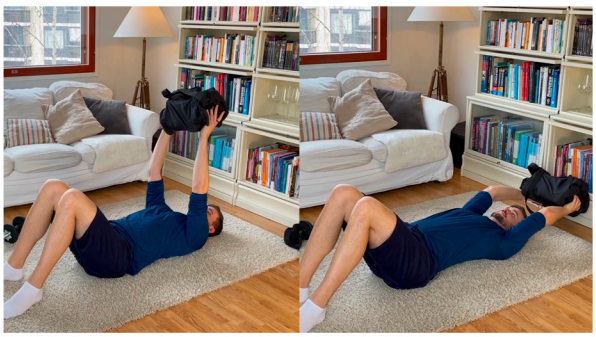
Tuo paino rintakehälle ja lähde nostamaan käsiä suoraksi. Voit tuoda päätä käsien välistä, jotta yläselkä aktivoituu. Työntö reippaasti ylös ja lasku rauhallisesti takaisin rintakehälle.

3 x 8-12 | 8-20kg lisäpaino

Yhden jalan maastaveto

Ota paino yhteen tai molempiin käsiin riippuen siitä haluatko pitää kiinni tuesta. Tuo toinen jalka ilmaan tai selkeästi toista taaemmas. Lähde kumartamaan eteenpäin, pidä tasainen lantion asento. Lähde ojentamaan lantiota eteen kohti aloitusasentoa.

3 x 8-12 | 8-12kg lisäpaino



Pullover

Selinmakuulla. Tuo paino suorille käsille rintakehän päälle. Tuo paino suorin käsin pään taakse lähelle lattiaa. Pyri pitämään selän asento vakaana liikkeen ajan. Liike tuntuu käsissä ja selkälihaksissa.

3 x 8-12 | 6-15kg lisäpaino

KOTITREENI 2

Lantionnosto

Selinmakuulla, jalat koukussa. Lähde ojentamaan lantiota siltaan. Hyvä supistus lopussa pakaroista. Jos liike on liian kevyt, voit tehdä liikkeen yhdellä jalalla, jossa tuot toisen jalan ilmaan.

3 x 12-20 | Kehonpaino/10-20kg lisäpaino

Vipunosto taakse

Ota painot käsiin ja ota reilu etunoja-asento. Lähde nostamaan käsiä suorana sivulle. Tuo lapoja yhteen ja supista yläselästä. Tuo rauhallisesti alas. Painoa tässä liikkeessä ei tarvita kovin paljon.

2 x 8-12 | 2-6kg lisäpaino

Sivulankku + jalan loitonnus

Lattialla kyljellään. Nouse kyynärpään ja polven varaan nostamalla takapuoli irti maasta. Kylkilankussa lähde nostamaan yläjalkaa ylöspäin ja laske rauhallisesti alas.

2 x 8-12 | Kehonpaino

Bonusliike

Voit valita kahdeksanneksi liikkeeksi jonkun bonusliikkeen bonuspankista tai valita oman suosikin. Bonusliike kannattaa valita omien tavoitteiden mukaan esimerkiksi corelle, pakaroille tai hartiaseudulle.

2-3 x 8-15 | Kehonpaino/Lisäpaino