

# Nopea ylävartalotreeni

Fressi Trainer / Hanna Heikkilä

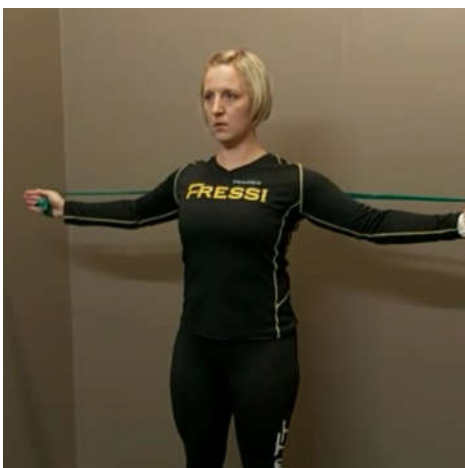
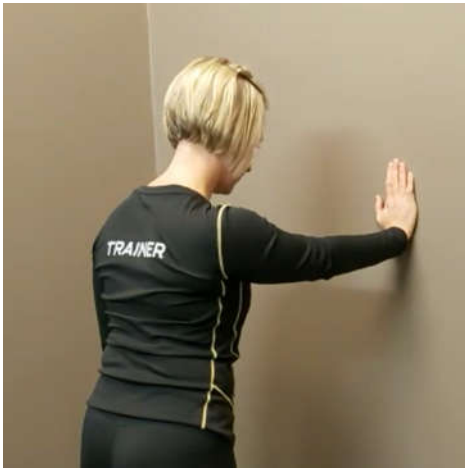
**FRESSI**  
LIIKUNTA-ALUEKOHTELIKKA

- Tee liikkeet rauhallisesti ja hallitusti kahdesta kolmeen kertaan läpi. Laatu korvaa määrän!



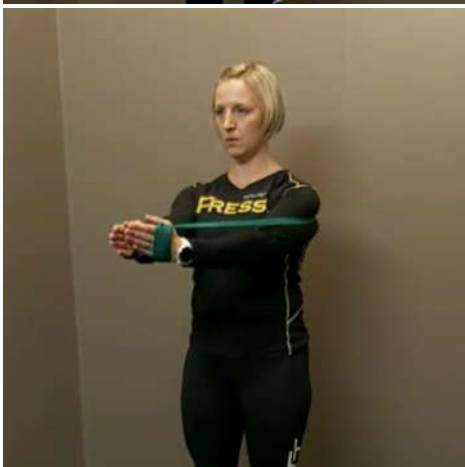
## 1. Lapapunnerrus seinää vasten yhdellä kädellä

- Seiso noin puolen metrin etäisyydellä seinästä
- Nosta käsi hartian tasolle, pidä suorana ja nojaa seinään
- Liu'uta lapaa taakse/keskelle ja työnnä lapaa eteen/alas
- Pidä rintamasuunta ja lantio suoraan seinää kohti
- Tee 8-12 toistoa



## 2. Käsien avaus kuminauhalla

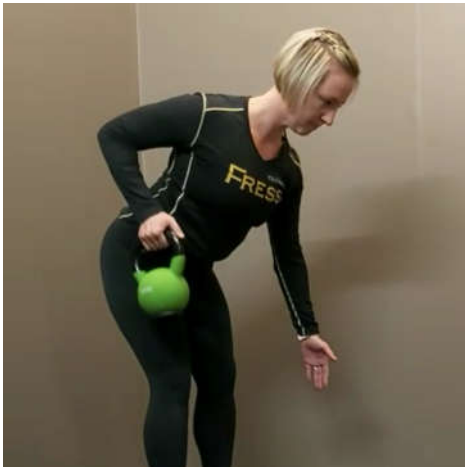
- Seiso hyvässä perusasennossa, vie kuminauha selän taakse lapaluiden tasolle
- Nosta kädet vartalon sivulle hartian tasolle mahdollisimman suorana
- Paina lapaluut alas (rinta pystyyn)
- Lähde tuomaan käsiä eteen, vältä pyöristämästä yläselkää
- Palauta rauhallisesti takaisin lähtöasentoon (rutista kevyesti lapaluita yhteen)
- Tee 8-12 toistoa





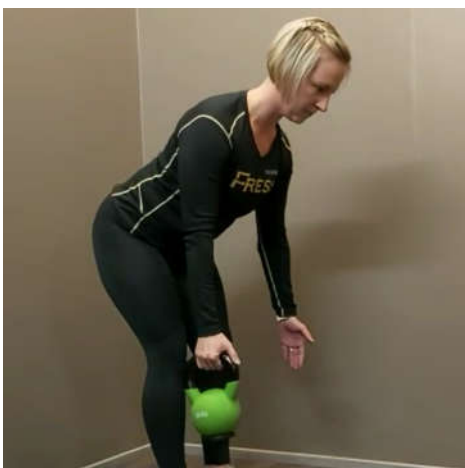
### 3. Punnerrus käden irrotuksella

- Käy punnerrusasentoon lattialle (polvet maassa tai suorin vartaloin), liikettä voi keventää tekemällä suorin vartaloin punnerruksen tankoa vasten
- Kädet suoraan hartioiden alapuolella, keskivartalo tiukkana
- Laskeudu alas rintakehä edellä
- Punnerra ylös, työnnön loppuvaiheessa irrota toinen käsi ja kosketa vastakkaista olkapäätä
- Pidä huoli, että yläselkä ei lähde pyöristymään (=hartiat nouse korviin)
- Tee 8-12 toistoa



### 4. Kulmasoutu yhdellä kädellä

- Seiso hyvässä perusasennossa keskivartalo tiukkana
- Ota kahvakuula toiseen käteen ja taita selkä suorana lantiosta alas, kunnes nyrkki on polven tasolla (polvet pienessä koukussa)
- Vedä kahvakuula kohti alavatsaa, pysäytä liike hetkeksi ylhäällä ja laske hallitusti alas
- Paino kulkee vartalon ulkopuolella
- Pidä painopiste molemmilla jaloilla, liike haastaa keskivartalon sivuttaistukea
- Tee 8-12 toistoa



## 5. Vipunosto edestä ylös ja pystypunnerrus

- Pidä kädet suorana, nosta painot edestä pään yläpuolelle
- Paina lapaluita alas ja lähde tuomaan painot kohti olkapäitä
- Työnnä painot takaisin ylös ja laske etukautta hallitusti kädet suorana alas
- Liike haastaa koko ylävartalon lihaksia, erityisesti lapatukea
- Tee 8-12 toistoa

