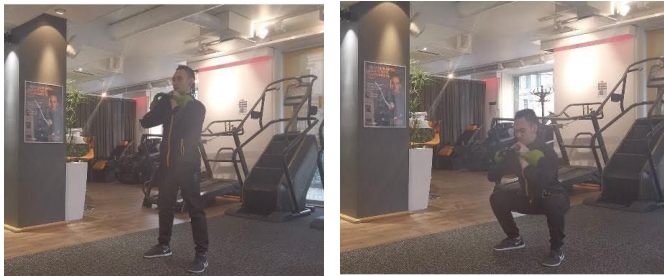


FULL BODY CIRCUIT TRAINING

Kyykky Kahvakulilla (8 - 12 toistoa)



- Seiso hartioiden levyisessä haara-asennossa selkä suorana
- Ota molemmilla käsillä tukeva ote kahvakuulista ja nosta ne ylös olkapäiden tasolle kehon eteen
- Polvet ja jalkaterät osoittavat samaan suuntaan
- Työnnä lantiota taaksepäin ja laskeudu kyykkyy
- Laskeudu alaspäin kunnes jalat ovat polvista 90 asteen kulmassa
- Nouse hallitusti takaisin yläasentoon
- Pidä keskivartalo tiukkana koko liikkeen ajan!

----- 30 - 40 sekuntia tauko -----

Vatsarutistus kiertäen (16 - 20 reps)

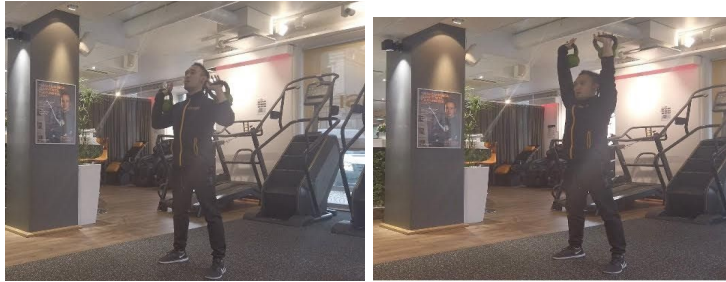


- Asetu selinmakuulle patjalle
- Jalat koukussa ja kädet ristissä pään takana
- Pidä leuka kiinni rinnassa
- Rullaa yläselkä pyöreällä liikkeellä irti lattiasta
- Kierrä vartaloa vuorotellen vastakkaista raajaa kohti
- Pysäytä liike yläasennossa hetkeksi ja jännitä vatsalihaksia
- Vältä repivää liikettä

- Puhalla ilmaa ulos yläasennossa ja hengitä ilmaa sisään ala-asennossa

----- 30 - 40 sekuntia tauko -----

Pystypunnerus kahvakulalla (8 - 12 toistoa)



- Seiso tukevassa haara-asennossa ja ota molemmin käsin hyvä ote kahvakuulasta
- Pidä selkä suorana koko liikkeen ajan
- Liikkeen alussa kahvakuula on kehon edessä hartiatasossa
- Punnerra kahvakuula suoraan ylöspäin pään yläpuolelle lähes suorille käsille
- Laske kahvakuula hallitusti takaisin alas

----- 30 - 40 sekuntia tauko -----

Jalkojen nosto (12 -15 toistoa)



- Asetu istumaan ja ota käsillä tukeva ote laudasta
- Nosta jalat irti lattiasta ja pidä ne vierekkäin koko liikkeen ajan
- Pidä selkä pyöreänä koko liikkeen ajan
- Nosta jalat laajassa kaarella ylös rintakehän eteen ja jännitä yläasennossa hetki vatsalihaksia

- Laske jalat hallitusti takaisin ala-asentoon

----- 30 - 40 sekuntia tauko -----

Maastanosta + Soutu (8 - 12 toistoa)



- Seiso tukevassa haara-asennossa selkä suorana
- Käsipainot ovat reisien edessä
- Painopiste kantapäillä
- Lähde työntämään lantiota taaksepäin
- Laske ylävartalo samalla etunojaan mahdollisimman alas
- Laske ylävartaloa alaspäin kunnes tunnet venytyksen takareisissä
- Jalat ovat polvista pienessä koukussa koko liikkeen ajan
- Polvikulma ei muutu liikkeen aikana
- Keskivartalo tiukkana koko liikkeen ajan!
- Nosta käsipainot ylös lantion tasolle
- Purista yläasennossa lapoja yhteen
- Keskity tuntemaan liike ainoastaan yläselässä!
- Selkä suorana

----- 1 min 30 sekuntia tauko -----

ALUSTA.