

Jalkatreeni

Fressi Trainer Heli Komulainen

FRESSI
PINTAA SYVEMMÄLTÄ.

1. Takakyykky



Aseta tanko hartioille pehmeästi. Pidä rinta auki ja keskivartalossa hyvä tuki. Tarkista, että polvet ja varpaat pysyvät samassa linjassa koko liikkeen ajan. Mene kyykkyyyn ja nouse ylös. Pidä liike hallittuna molempiin suuntiin.

LÄMMITTELYSARJAT: 2-3 sarjaa nousevilla painoilla

TYÖSARJAT: 3 sarjaa . 1-2min lepo työsarjojen välissä.

TOISTOT: 10-15

2. Kapea prässä



Asetu prässäin ryhdikkäästi. Laita jalat levyille melko lähelle toisiaan. Pidä polvet hieman koukussa myös yläasennossa. Tuo jalat koukkuun ja työnnä takaisin ylös. Pidä lantio kiinni penkissä koko liikkeen ajan.

TYÖSARJAT: 3 sarjaa. 1-2min lepo työsarjojen välissä.

TOISTOT: 10-15

3. Bulgarianlainen kyykky

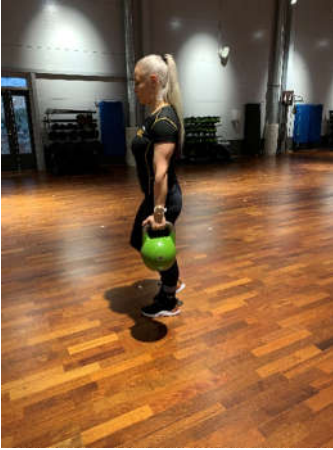


Aseta toinen jalka taakse korokkeelle, ja hyppää etummainen jalka hieman eteenpäin. Pidä hyvä ryhti, hartiat alhaalla ja lantio suorassa. Laskeudu kyykkyyyn etummaisen jalan varassa, samalla myös koukistaen takajalkaa. Nouse ylös.

TYÖSARJAT: 3 sarjaa. 1-2min lepo työsarjojen välissä.

TOISTOT: 10-15

4. Yhden jalan maastaveto



Ota painot käsiin ja lapoihin hyvä tuki. Pidä selkä suorana ja rinta auki, sekä keskivartalo tiukkana koko liikkeen ajan. Nosta toinen jalka kevyesti ilmaan ja kumarru eteenpäin. Nouse takaisin ylös jännittämällä tukijalan pakaraa. Katso että lantio pysyy suorassa koko liikkeen ajan.

TYÖSARJAT: 3 sarjaa. 1-2min lepo työsarjojen välissä.

TOISTOT: 10-15

5. Yhden jalan lantionnosto



Asetu selinmakuulle, kädet sivuilla tukemassa. Tuo toinen jalka steppilaudalle koukussa ja toinen kevyesti ilmaan. Pidä lantio suorassa ja keskivartalo tuettuna. Nosta pakaraa ylös ja purista tiukaksi yläasennossa. Tuo hallitusti alas.

TYÖSARJAT: 3 sarjaa. 1-2min lepo työsarjojen välissä.

TOISTOT: 10-15

6. Pohkeet prässissä



Asetu ryhdikkäästi prässäiin, päkiät jalkalevyn reunalla. Pidä polvissa pieni pehmeys ja työnnä jalkoja suoraksi. Laske ala-asennossa kantapäätä mahdollisimman alas, ja yläasennossa nouse varpaille niin, että nilkka ojentuu mahdollisimman suoraksi. Pidä liike hallittuna molempiin suuntiin.

TYÖSARJAT: 3 sarjaa. 1-2min lepo työsarjojen välissä.

TOISTOT: 10-15