

VINOPENKKIPUNNERRUS KÄSIPAINOILLA

ALOITUSASENTO:

- SELKÄ KIINNI SELKÄNOJASSA
- KÄSIPAINOT HARTIATASOSSA



SUORITUS:

- NOSTA KÄSIPAINOT YLÖS, KUNNES NE KOSKETTAVAT TOISIAAN
- PIDÄ SELKÄ JA HARTIAT TUETTUINA PENKISSÄ KOKO LIIKKEEN AJAN



PYSTYPUNNERRUS KÄSIPAINOILLA ISTUEN

ALOITUSASENTO:

- ISTU SELKÄ SUORANA, ÄLÄ PÄÄSTÄ ALASELKÄÄ NOTKOLLE
- TUO KÄSIPAINOT HARTIATASOLLE, KÄMMENET ETEENPÄIN



SUORITUS:

- NOSTA KÄDET SUORIKSI
- PIDÄ HARTIAT ALHAALLA JA ALASELÄN ASENTO MUUTTUMATTOMANA KOKO LIIKKEEN AJAN
- LASKE PAINOT HALLITUSTI TAKAISIN HARTIATASOLLE



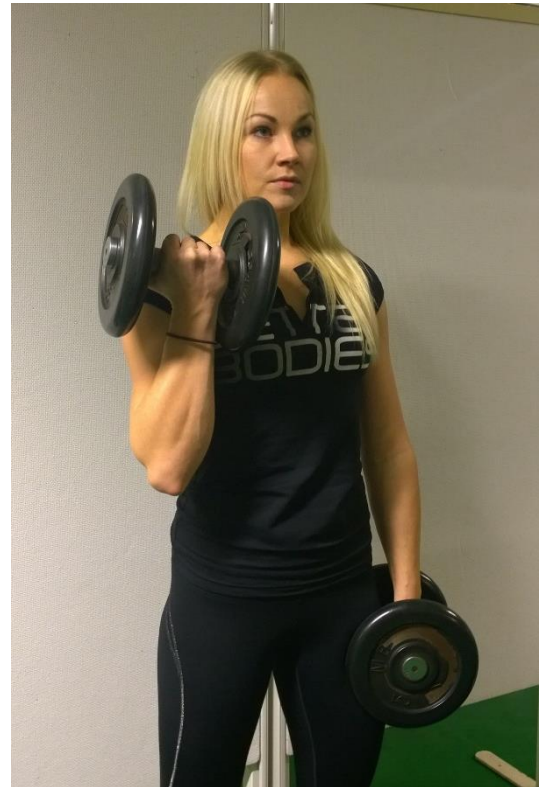
HAUISKÄÄNTÖ KÄSIPAINOILLA

ALOITUSASENTO:

- SEISO KEVYESSÄ HAARA-ASENNOSSA
- PAINOT VARTALON SIVULLA, KÄMMENET VARTALOON PÄIN

SUORITUS:

- KOUKISTA KYYNÄRPÄÄ JA KIERRÄ KÄMMENTÄ NIIN, ETTÄ LIIKKEEN LOPUSSA KÄMMEN OSOITTAA OLKAPÄÄTÄ KOHTI
- PIDÄ VARTALO LIIKKUMATTOMANA KOKO LIIKKEEN AJAN



KULMASOUTU LAITTEESSA

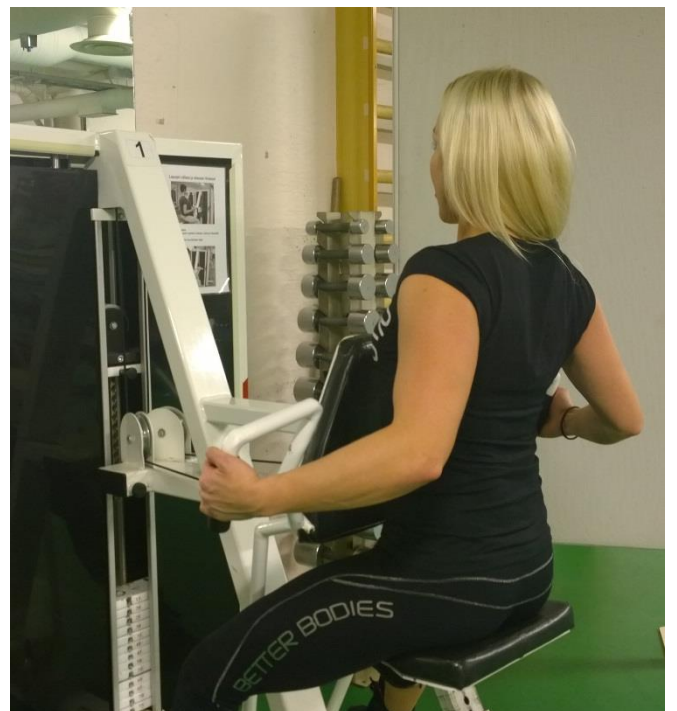
ALOITUSASENTO:

- ISTU SELKÄ SUORANA, RINTA IRTI TUESTA
- ÄLÄ PÄÄSTÄ ALASELKÄÄ NOTKOLLE



SUORITUS:

- VEDÄ KYYNÄRPÄITÄ TAAKSEPÄIN JA RUTISTA LAPALUITA YHTEEN
- PIDÄ HARTIAT ALHAALLA JA ALASELKÄ LIIKKUMATTOMANA KOKO LIIKKEEN AJAN



PECK-DECK

ALOITUSASENTO:

- SÄÄDÄ PENKIN KORKEUS NIIN, ETTÄ KYYNÄRPÄÄT OVAT HARTIATASOLLA
- PIDÄ SELKÄ KIINNI SELKÄNOJASSA



SUORITUS:

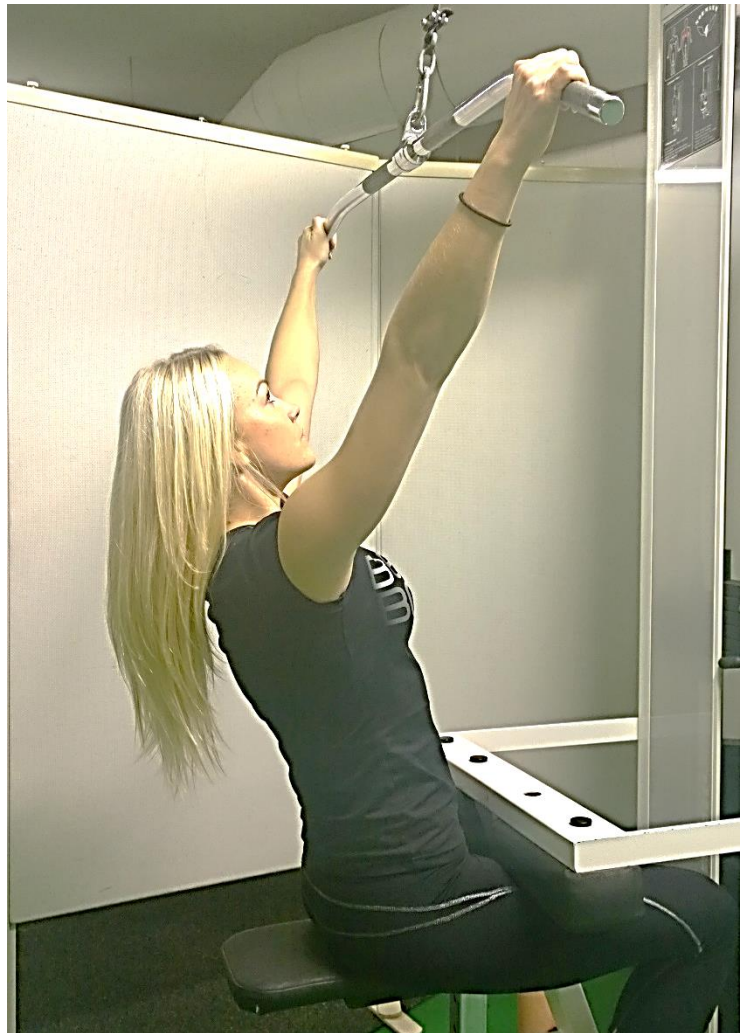
- TUO KÄDET YHTEEN
- PIDÄ KYYNÄRVARRET KIINNI PEHMUSTEESSA
- PIDÄ SELKÄ TUETTUNA KOKO LIIKKEEN AJAN



YLÄTALJAVETO ETEEN

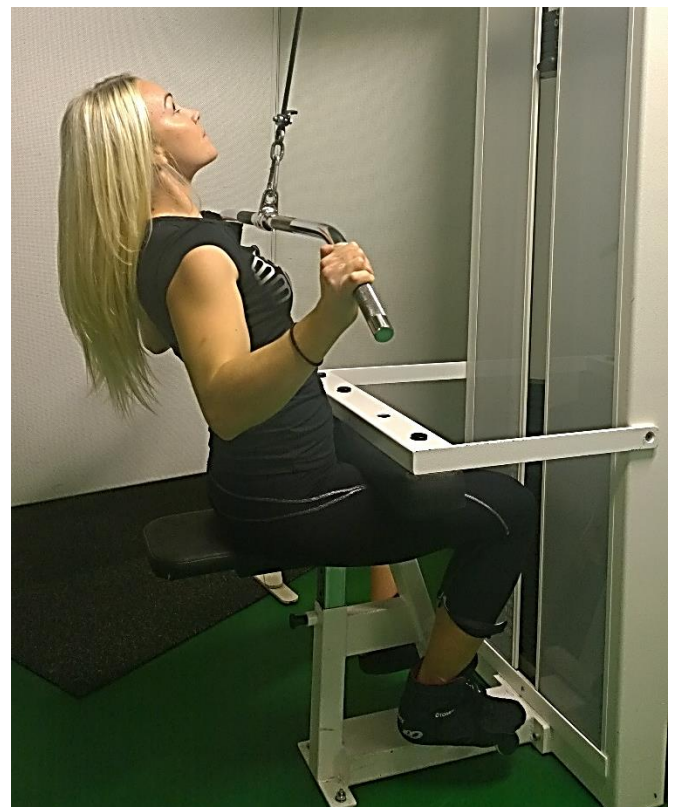
ALKUASENTO:

- ISTU SELKÄ SUORANA KEVYESTI TAAKSE NOJATEN
- TUE REIDET TUKEVASTI REISITUKEEN
- OTA TANGOSTA LEVEÄ MYÖTÄOTE



SUORITUS:

- VEDÄ TANKO HALLITUSTI RINTAKEHÄN YLÄOSAAN
- ALA TAIVUTA ALASELKÄÄ NOTKOLLE
- PALAUTA TANKO HALLITUSTI TAKAISIN YLÖS



HAUISKÄÄNTÖ RISTITALJASSA

ALOITUSASENTO:

- SEISO SELKÄ SUORANA, OTA VASTAOTE TALJASTA



SUORITUS:

- KOUKISTA KYYNÄRPÄÄT, PIDÄ KYYNÄRPÄÄT KIINNI KYLJISSÄ KOKO LIIKKEEN AJAN
- PIDÄ VARTALON ASENTO LIIKKUMATTOMANA KOKKO LIIKKEEN AJAN



OJENTAJAPUNNERRUS RISTITALJASSA

ALOITUSASENTO:

- OTA TALJASTA MYÖTÄOTE
- SEISO SELKÄ SUORANA, PIDÄ KYYNÄRPÄÄT KIINNI KYLJISSÄ



SUORITUS:

- PAINA KYYNÄRPÄÄT SUORIKSI
- PIDÄ KYYNÄRPÄÄT KIINNI KYLJISSÄ



PYSTYSOUTU RISTITALJASSA

ALOITUSASENTO:

- ASETU HARTIALEVYISEEN HAARA-ASENTOON
- OTA TALJASTA HARTIALEVYINEN MYÖTÄOTE
-



SUORITUS:

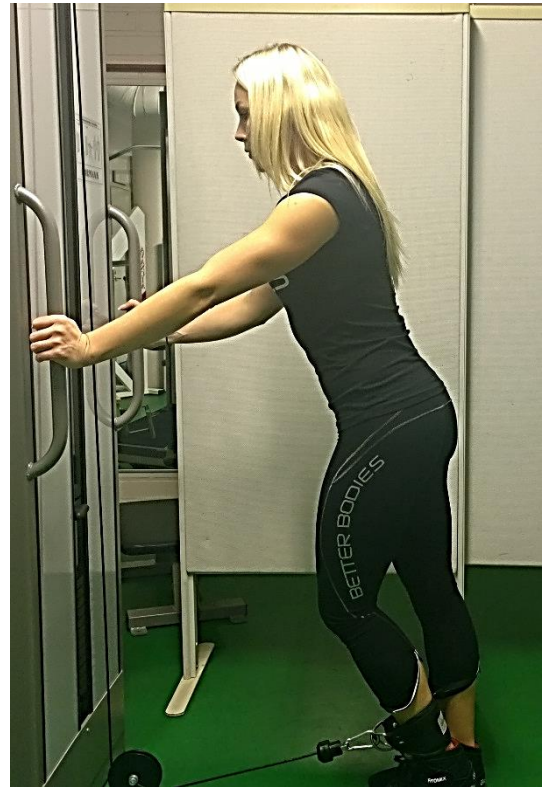
- NOSTA TANKO VARTALON LÄHELLÄ RINNAN KORKEUDELLE
- PIDÄ KYYNÄRPÄÄT KOKO AJAN TANGON YLÄPUOLELLA
- ÄLÄ PÄÄSTÄ HARTIOITA NOUSEMAAN YLÖS



LONKAN OJENNUS TALJASSA

ALOITUSASENTO:

- ASETA NILKKAREMMI, SEISO LAITETTA PÄIN JA OTA TUKEVA OTE LAITTEESTA



SUORITUS:

- VIE JALKASI TAAKSEPÄIN, ÄLÄ PÄÄSTÄ ALASELKÄÄ NOTKOLLE
- PALAUTA JALKASI HITAASTI TAKAISIN ALOISTUASENTOON



REIDEN LOITONNUS TALJASSA

ALOITUSASENTO:

- ASETA NILKKAREMMI JA OTE TUKEVA OTE LAITTEESTA
- JALKATERÄ OSOITTA ETEENPÄIN KOKO LIIKKEEN AJAN



SUORITUS:

- LOITONNA REITESI MAHDOLLISIMMAN PITKÄLLE
- PALAUTA JALKA HITAASTI JA RAUHALLISESTI ALOITUSASENTOON
- PIDÄ VARTALO JA PAINOPISTE KOKO LIIKKEEN AJAN TUKIJALAN PÄÄLLÄ



REIDEN LÄHENNYS TALJASSA

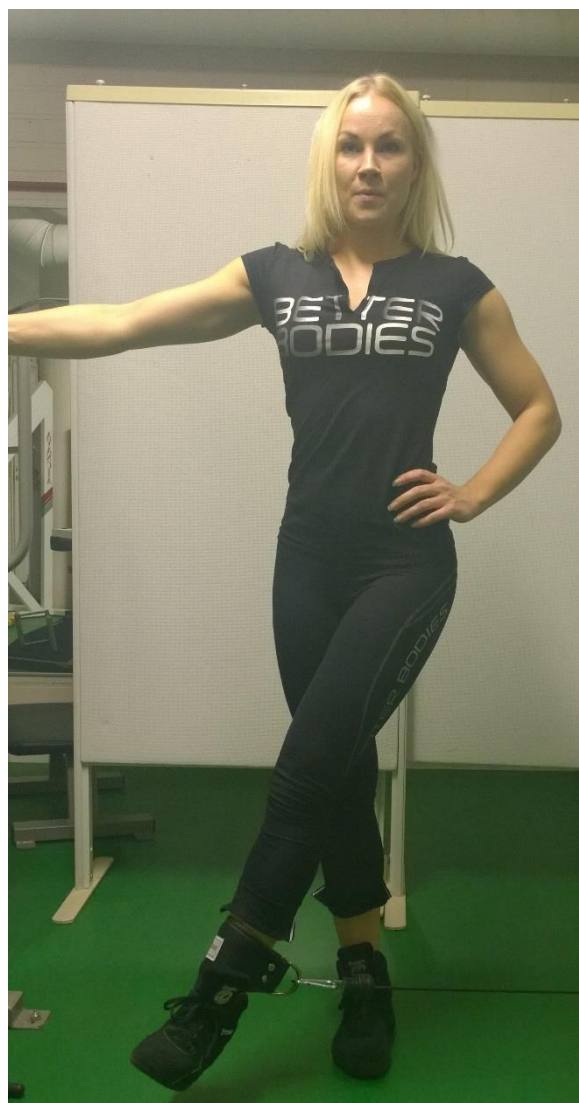
ALOITUSASENTO:

- ASETA NILKKAREMMI JA OTA TUKEVA OTE LAITTEESTA



SUORITUS:

- LÄHENNÄ JALKAA KOHTI TUKIJALKAA JA VIE TUKIJALAN OHITSE
- PALAUTA JALKA RAUHALLISESTI TAKAISIN ALOITUSASENTOON
- PIDÄ VARTALO JA PAINOPISTE KOKO LIIKKEEN AJAN TUKIJALAN PÄÄLLÄ



LONKAN KOUKISTUS TALJASSA

ALOITUSASENTO:

- ASETA REMMI NILKKAAN JA OTA TUKEVA OTE LAITTEESTA



SUORITUS:

- KOUKISTA LONKKA, NIIN ETTÄ TUOT POLVEN ETEEN JA YLÖS
- LASKE JALKA RAUHALLISESTI JA HALLITUSTI TAKAISIN LÄHTÖASENTOON
- ÄLÄ PÄÄSTÄ SELKÄÄ NOTKISTUMAAN LIIKKEEN AIKANA

