

PENKKIPUNNERRUS

ALOITUSASENTO:

- SELINMAKUULLA, RISTISELKÄ KIINNI ALUSTASSA
- HIEMAN HARTIOITA LEVEÄMPI MYÖTÄOTE TANGOSTA



SUORITUS:

- LASKE TANKO HALLITUSTI RINNAN PÄÄLLE
- PIDÄ RANTEET SUORANA JA ALASELKÄ KIINNI ALUSTASSA
- OJENNA KÄDET SUORIKSI ALKUASENTOON



MAASTAVETO

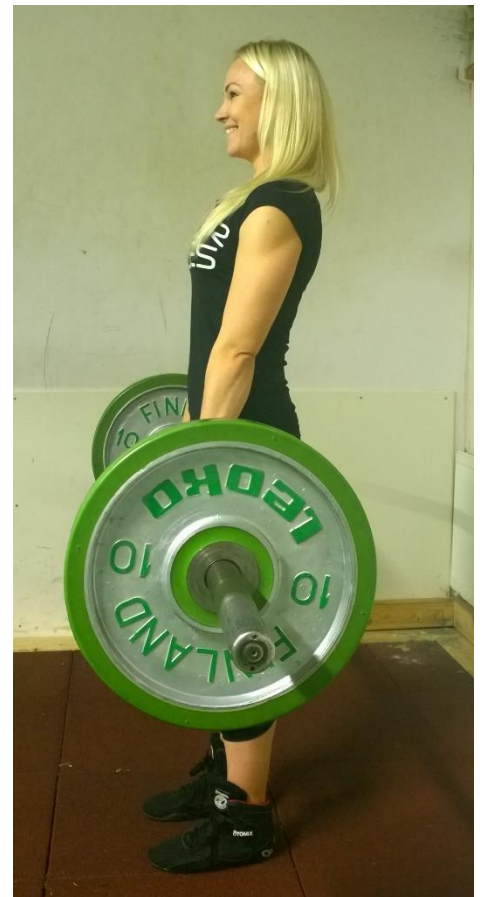
ALOITUSASENTO:

- OTA HARTIALEVYINEN MYÖTÄOTE TANGOSTA
- PIDÄ SELKÄ SUORANA, ÄLÄ PÄÄSTÄ SELKÄÄ PYÖREÄKSI TAI NOTKOLLE



SUORITUS:

- JÄNNITÄ VATSA- JA SELKÄLIHAKSIASI ”LUKITAKSESI” KERSKIVARTALOSI
- NOSTA TANKO OJENTAMALLA JALKASI SUORIKSI



HYVÄÄ HUOMENTA

ALOITUSASENTO:

- SEISO HARTIALEVYISESSÄ HAARA-ASENNOSSA, TANKO HARTIOIDEN PÄÄLLÄ



SUORITUS:

- TAIVUTA YLÄVARTALOA LONKISTA ALASPÄIN POLVET KEVYESTI KOUKUSSA
- ÄLÄ PÄÄSTÄ SELKÄÄ PYÖRISTYMÄÄN, PIDÄ KATSE ALAVIIISTOSSA
- JÄNNITÄ PAKARAT JA OJENNA YLÄVARTALO TAKAISIN PYSTYASENTOON



KULMASOUTU TANGOLLA

ALOITUSASENTO:

- OTA TANGOSTA HIEMAN HARTIOITA
LEVEÄMPI MYÖTÄOTE
- POLVET HIEMAN KOUKUSSA
- YLÄVARTALO NOIN 45 ASTEEN KULMASSA



SUORITUS:

- VEDÄ TANKO NAPAA KOHTI, PURISTA
SAMALLA LAPALUITA YHTEEN
- PIDÄ HARTIAT ALHAALLA
- PIDÄ SELÄN ASENTO
MUUTTUMATTOMANA KOKO LIIKKEEN
AJAN



KYYKKY SMITH-LAITTEESSA

ALOITUSASENTO:

- OTA HARTIALEVYINEN HAARA-ASENTO, ASETA JALAT HIEMAN TANGON ETUPUOLELLE



SUORITUS:

- KOUKISTA POLVIASI JA MENE KYYKKYYN
- PIDÄ KATSE YLHÄÄLLÄ
- ÄLÄ PÄÄSTÄ SELKÄÄ PYÖRISTYMÄÄN TAI NOTKOLLE



POHJELIIKE DIPPITELINEESSÄ

ALOITUSASENTO:

- SEISO DIPPITELINEESSÄ PÄKIÖILLÄ
- LASKE KANTAPÄÄT KOHTI LATTIAA, KUNNES VENYTYS TUNTUU POHKEESSA



SUORITUS:

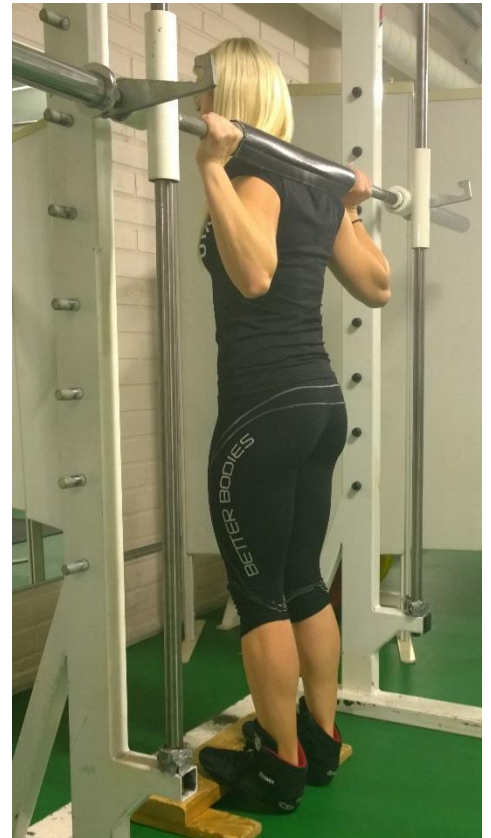
- NOUSE VARPAILLES
- PIDÄ NILKAT JA JALKATERÄT SUORASSA KOKO LIIKKEEN AJAN



POHJELIIKE SMITH-LAITTEESSA

ALOITUSASENTO:

- KOROKE PÄKIÖIDEN ALLA, LASKE KANTAPÄÄT LATTIAAN



SUORITUS:

- NOUSE VARPAILLES
- PIDÄ NILKAT JA JALKATERÄT SUORASSA KOKO LIIKKEEN AJAN



HAUISKÄÄNTÖ SCOTT-PENKISSÄ

ALOITUSASENTO:

- OTA HARTIOIDEN LEVYINEN VASTAOTE TANGOSTA
- TUE KYYNÄRVARRET PENKKIIN
- ÄLÄ TYÖNNÄ OLKAPÄITÄ ETEEN



SUORITUS:

- KOUKISTA KÄDET KYYNRPÄISTÄ
- OJENNA KYYNÄRPÄÄT HALLITUSTI SUORIKSI ASTI



HACK-KYYKKY

ALOITUSASENTO:

- ASETU KEVYEEN HAARA-ASENTOON, HARTIAT JA KOKO SELKÄ TUETTUNA PEHMUSTEISIIN
- KÄÄNNÄ LUKITUSKAHVAT VARTALOA VASTEN



SUORITUS:

- KYRKISTY KUNNES POLVET OVAT 90 ASTEEN KULMASSA
- PIDÄ POLVET JA VARPAAT SAMASSA LINJASSA
- OJENNA POLVET SUORIKSI TAKAISIN ALKUASENTOON



VARTALON KIERTO LAITTEESSA

ALOITUSASENTO:

- ISTU SELKÄ SUORANA, RISTISELKÄ KIINNI SELKÄTUESSA
- KYYNÄRPÄÄT HIEMAN HARTIATASOA ALEMPANA



SUORITUS:

- KIERRÄ YLÄVARTALOA HALLITUSTI
- PIDÄ YLÄVARTALO SUORANA KOKO LIIKKEEN AJAN
- PYRI TEKEMÄÄN LIIKE KESKIVARTALON LIHAKSILLA, ÄLÄ KÄSILLÄ

VINOPENKKIPUNNERRUS LAITTEESSA

ALOITUSASENTO:

- SIIRRÄ PENKKI NIIN, ETTÄ TANKO ASETTUU RINNAN KOHDALLE
- OTA REILU HARTIALEVYINEN MYÖTÄOTE
- PIDÄ KOKO SELKÄ KIINNI PENKISSÄ



SUORITUS:

- OJENNA KÄDET SUORIKSI
- LIIKKEEN LOPUSSA VÄLTÄ OLKAPÄIDEN TYÖNTÄMISTÄ ETEEN
- KOUKISTA KÄDET HALLITUSTI ALOITUSASENTOON



KESKIVARTALON HALLINTA

ALOITUSASENTO:

- KEVYT HAARA-ASENTO
- HARTIALEVYINEN MYÖTÄOTE TALJASTA
- JÄNNITÄ VATSA- JA SELKÄLIHAKSET
"LUKITAKSESI" KESKIVARTALOSI



SUORITUS:

- PAINA TALJA ALAS KYYNÄRPÄÄT SUORINA
- PIDÄ KESKIVARTALO JÄNNITYKSESSÄ JA
VARTALO LIIKKUMATTOMANA KOKO
LIIKKEEN AJAN
- ÄLÄ PÄÄSTÄ HARTIOITA NOUSEMAAN

