

VIPUNOSTO TAKAOLKAPÄÄ

ALOITUSASENTO:

- ISTUEN NOJAA ETEEN SELKÄ SUORANA
- PIENI KOUKISTUS KYYNÄRPÄISSÄ



SUORITUS:

- NOSTA KÄDET RYSTYSET EDELLÄ SIVULLE HARTIATASOON
- PIDÄ HARTIAT ALHAALLA JA SELÄN ASENTO MUUTTUMATTOMANA



REIDEN LÄHENNYS LAITTEESSA

ALOITUSASENTO:

- ISTU LAITTEESSA SELKÄ KOKONAAN KIINNI SELKÄNOJASSA



SUORITUS:

- PURISTA POLVET YHTEEN
- LASKE JALAT HALLITUSTI ALOITUSASENTOON



REIDEN LOITONNUS LAITTEESSA

ALOITUSASENTO:

- ISTU SELKÄ KOKONAAN KIINNI SELKÄNOJASSA



SUORITUS:

- LOITONNA REIDET MAHDOLLISIMMAN AUKI
- PALAUTA JALAT HALLITUSTI ALOITUSASENTOON



SELKÄLIHASLIIKE PENKISSÄ

ALOITUSASENTO:

- ASETA LANTIO LUUT
LANTIOTUEN
YLÄREUNAAN
- LASKE YLÄVARTALO
HITAASTI ALAS



SUORITUS:

- JÄNNITÄ PAKARAT JA NOSTA
YLÄVARTALOASI YLÖS
- ÄLÄ YLIOJENNA RISTISELKÄÄ



ISTUMAANNOUSU VATSAPENKISSÄ

ALOITUSASENTO:

- ASETU SELINMAKUULLE, PIDÄ KÄDET NISKAN TAKANA TAI RINNALLA
- ÄLÄ TUE JALKOJA



SUORITUS:

- NOUSE ISTUMAAN SELKÄ MAHDOLLISIMMAN SUORANA
- LASKEUDU HALLITUSTI ALAS



VIPUNOSTO MAATEN KÄSIPAINOILLA

ALOITUSASENTO:

- ASETU SELINMAKUULLE PENKILLE, RISTISELKÄ KIINNI ALUSTASSA
- OJENNA KÄTESI SUORAKSI KYYNÄRPÄÄT PIENESSÄ KOUKUSSA



SUORITUS:

- LASKE KÄSIÄ ALAS, KUNNES KYYNÄRPÄÄT OVAT OLKAPÄITTEN TASALLA
- TUO KÄDET TAKAISIN YHTEEN ALOITUSASENTOON
- PIDÄ RISTISELKÄ TUETTUNA ALUSTAAN KOKO LIIKKEEN AJAN



PÄÄNYLIVETO KÄSIPAINOLLA (PULLOVER)

ALOITUSASENTO:

- ASETU SELIN PENKILLE, TUE RISTISELKÄ ALUSTAAN
- KÄSIPAINO KASVOJEN YLÄPUOLELLA, KYYNÄRPÄÄT PIENESSÄ KOUKUSSA



SUORITS:

- LASKE KÄSIPAINO HALLITUSTI PÄÄSI ALAPUOLELLE
- NOSTA PAINO TAKAISIN YLÖS ALOITUSASENTOON
- PIDÄ RISTISELKÄ TUETTUNA ALUSTASSA KOKO LIIKKEEN AJAN



KICK-BACK

ALOITUSASENTO:

- TUE POLVI JA KÄMMEN PENKKIIN
- KYYNÄRPÄÄ KOUKUSSA, OLKAVARSI VARTALON VIERELLÄ



SUORITUS:

- OJENNA KYYNÄRPÄÄ SUORAKSI
- VÄLTÄ NYKÄISEVÄÄ ALOITUSTA



VIPUNOSTO SIVULLE

ALOITUSASENTO:

- SEISO HARTIALEVYISESSÄ HAARA-ASENNOSSA
- SELKÄ SUORANA HARTIAT ALHAALLA



SUORITUS:

- NOSTAKÄDET HARTIATASOON
- KYYNÄRPÄISSÄ KEVYT KOUKISTUS
- PIDÄ HARTIAT ALHAALLA JA KESKIVARTALO LIIKKUMATTOMANA KOKO LIIKKEEN AJAN



VIPUNOSTO ETEEN

ALOITUSASENTO:

- SEISO HARTIALEVYISESSÄ HAARA-ASENNOSSA
- SELKÄ SUORANA HARTIAT ALHAALLA



SUORITUS:

- NOSTA KÄDET ETEEN HARTIATASOON
- KYYNÄRPÄISSÄ PIENI KOUKISTUS
- PIDÄ KESKIVARTALO
LIKKUMATTOMANA



