

Lämmittely esim. kuntopyörällä, 10min



---

Käytä alussa kuminauhaa polvien ympärillä.



Ota hartioiden levyinen haara-asento, levytanko niskan taakse. Laskeudu mahdollisimman alas kyykkyyn ja palaa lähtöasentoon. Muista hyvä polvien linjaus.

Sarjat: 3 Toistot: 15 Vastus: 20kg+



Asetu jalkaprässilaitteeseen toinen jalka kelkkaa vasten ja toinen jalka esimerkiksi lattialla. Työnnä kelkka eteen/ylös ja laske hallitusti alas. Älä yliojenna polvea. Säilytä polven linjaus kohti jalkaterää koko suorituksen ajan.

Sarjat: 3 Toistot: 10/puoli Vastus: Oikea 45kg

[Video](#)



---

Seisten. Laita talja/kuminauha nilkan ympärille. Vie jalka sivulle polvi ojennettuna ja palauta takaisin.

Sarjat: 3 Toistot: 20/puoli Vastus: 5kg+

Ote ylätaljasta. Paina talja alas samalla vartaloa kiertäen.

Sarjat: 3 Toistot: 10/puoli Vastus: 40kg



Käy punnerrusasentoon. Ota hartioita leveämpi ote. Laske rauhallisesti alas ja punnerra takaisin lähtöasentoon.

Sarjat: 3 Toistot: 20+



Suorita harjoite selinmakuulla. Tuo vuorojaloin lonkka ja polvi koukkuun ja nosta saman puolen käsi taakse pään viereen. Säilytä lantion ja lannerangan keskiasento.

Sarjat: 3 Toistot: 20

