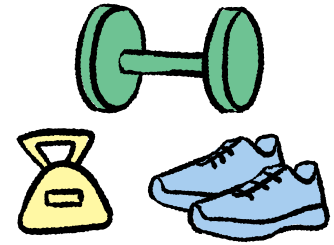
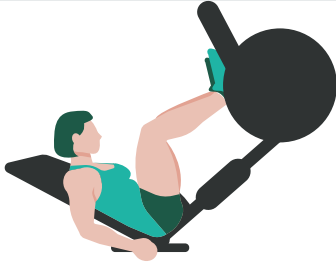


# Kuntosaliliikkeitä

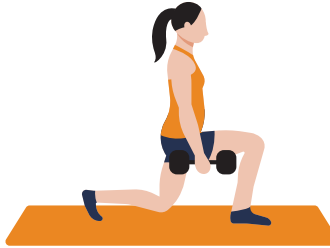


## JALKAPRÄSSI



- Asetu laitteeseen selinmakuulle
- Laita jalat telineeseen erilleen toisistaan
- Pidä jalkapohjat tukevasti telineessä
- Polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan
- Työnnä laitetta jaloilla ja vapauta lukitus
- Laske laitetta koukistamalla jalkoja ja työnnä takaisin ylöspäin

## ASKELKYYKKY



- Hae hyvä asento seisten, suorista selkä ja kaula
- Pidä katse koko ajan eteenpäin
- Askella toisella jalalla taakse ja laskeudu alaspäin
- Etummainen jalka koukistuu kuvanmukaiseen asentoon
- Nouse ylöspäin. Palauta takana oleva jalka takaisin etummaisen viereen
- Pidä lantio ja selkä paikoillaan ja suorana liikkeen ajan

## TAKAKYYKKY

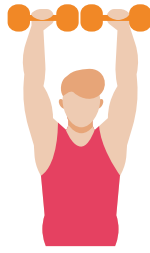


- Hae asento telineessä
- Tanko niskan taakse ja ota käsillä leveä ote tangosta
- Jalat hartianleveyyteen asentoon
- Polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan
- Pidä selkä suorana ja lähde kyykkäämään alas ja nouse takaisin ylös

## PYSTYPUNNERRUS



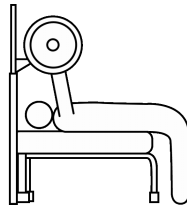
Kuva 1



Kuva 2

- Seiso jalat tukevasti maassa ja selkä suorana
- Nosta kädet kuvan 1 mukaiseen asentoon
- Suorista kädet kuvan 2 mukaisesti
- Laske kädet takaisin lähtöasentoon ja toista liike

## PENKKIPUNNERRUS



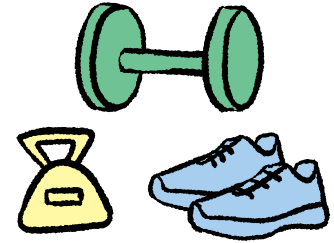
- Mene selinmakuulle
- Laita jalat tukevasti maahan
- Aseta lapaluut tukevasti kiinni penkkiin
- Ota käsillä leveä ote tangosta
- Irroita tanko telineestä
- Koukista kädet siten, että tanko laskeutuu rinnan alapuolelle
- Nosta tanko ylös samassa linjassa
- Kun lopetat niin laita tanko takaisin telineeseen

## ETUHEILAUTUS KAHVAKUULALLA



- Ota leveä haara-asento
- Pidä kahvakuulasta kiinni kädet suorina
- Koukista polvia, työnnä lantiota taaksepäin ja pidä selkä suorana
- Heilauta kahvakuula jalkojen välistä
- Nosta kahvakuula kuvan mukaiseen asentoon kädet suorina
- Laske takaisin jalkojen väliin ja toista liike

# Kuntosaliliikkeitä



## PUNNERRUS



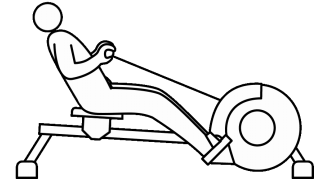
- Ota kuvan mukainen asento
- Pidä selkä ja niska suorana
- Laita kädet hartianleveyteen asentoon
- Koukista käsiä, laske rintakehä lähelle lattiaa
- Pidä samalla selkä ja jalat suorana
- Nouse takaisin lähtöasentoon
- Voit tehdä liikkeen myös polvet ovat maassa

## SOUTU RENKAISSA



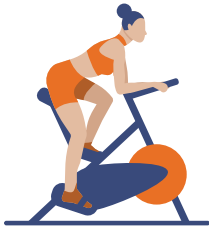
- Ota renkaista kiinni
- Ota takakeno asento ja pidä vartalo suorana
- Vedä itsesi käsillä kuvan mukaisesti lähelle renkaita
- Suorista kädet ja palaa alkuasentoon
- 

## SOUTU



- Aloita istumalla laitteen penkille
- Kiinnitä jalat remmeillä niille tarkoitetuille telineille
- Ota kiinni kahvasta
- Suorista jalat ja selkä, vedä kädet koukkuun siten, että kahva osuus rinnan alapuolelle
- Siirry takaisin lähtöasentoon palauttamalla kädet eteen ja koukistamalla jalat

## KUNTOPYÖRÄ



- Laita satula oman lantiosi korkeudelle
- Istu satulalle ja kiinnitä jalkojen remmit
- Voit polkea selkä suorassa tai nojata pyörän ohjaustankoon
- Lähdä polkemaan
- Vaihda vastusta ja polje välillä myös seisten

## VATSALIHASLIIKE



- Mene selinmakuulle lattialle
- Nosta jalat kuvan mukaiseen 90 asteen kulmaan
- Nosta ylävartalo ylös ja laske rauhassa alas
- Pidä niska suorana



- Mene selinmakuulle lattialle
- Laita kädet niskan taakse tai ristiin rinnan päälle
- Nosta ylävartalo ja jalat yhtä aikaa ylös kuvan mukaiseen asentoon
- Pidä pieni pito ylhäällä ja laskeudu rauhallisesti alas

## HYPPYNARUHYPPELY



- Katso, että hyppynaru on sinulle sopivan mittainen. Tarvittaessa pyöritä narua pari kertaa sen kahvan ympärille, jotta se on lyhyempi
- Lähdä pyörittämään narua ja hypi
- Liikuta narua vain ranteilla, koko käden ei tarvitse pyöriä mukana
- Kokeile erilaisia temppuja hyppynarulla