

## Elev - Övre kroppen 1

- Kirjoita
- ohje
- tähän



© 2008 Fitlink Oy

### 1. Polkupyöräergometri

- Säädä penkin korkeus niin että polvi on ala-asennossa pienessä koukussa
- Käynnistä laite ja säädä vastus laitteen ohjeiden mukaan
- Aloita ripeä polkeminen
- Pidä vastus pienenä ja polkunopeus suurena 10 min

Kg

Säädöt:

### 2. Vartalon kierto

- Istu patjalle ja pidä käsipainoa vatsan edessä suorilla käsillä
- Nojaa taaksepäin kunnes tunnet vatsassa jännityksen
- Nosta jalkaterät irti lattiasta
- Nostele käsipainoa laajassa kaaressa kehon puolelta toiselle
- Älä anna käsipainon osua lattiaan
- Pidä selkä hieman pyöreänä koko liikkeen ajan!

Suoritusmäärä: 3x 15

Kg

Säädöt:

### 3. Voimapyörä

- Asetu patjalle polvien varaan ja ota voimapyörän kahvoista käsillä kiinni
- Alussa vartalo on konntausasennossa
- Purista lapaluita yhteen koko liikkeen ajan
- Työnnä voimapyörää eteenpäin ensin käsillä ja sitten vasta lantiolla
- Työnnä voimapyörää eteenpäin kunnes koko vartalo on vaakatasossa lähellä lattiaa
- Vedä käsillä voimapyörää kohti kehoa ja nouse takaisin alkuasentoon
- Älä laske vatsasta jännitystä pois missään vaiheessa liikettä!
- Kun teet liikettä ensimmäisiä kertoja aloita tekemällä lyhyitä rullauksia ja pidennä liikettä kun vatsa vahvistuu

Älä laske alaselkää notkolle!

Suoritusmäärä: 15-25 rullausta

Kg

Säädöt:

#### 4. Penkkipunnerrus levytangolla

- Säädä tangon pukit niin, että sinun on helppo nostaa tanko pois niiden päältä
- Asetu tasapenkille selinmakuulle niin, että silmäsi ovat suoraan tangon alla
- Ota tangosta hartioita leveämpi myötäote ja nosta tanko ylös pukeilta
- Pudota olkapäät alas ja purista lapaluuta yhteen
- Työnnä rintaa ylös ja laske tanko hallitusti alas alarinnalle
- Punnerra tanko takaisin ylös
- Älä ojenna käsiä lukkoon asti ylhäällä!
- Kynnärpäät osoittavat sivuille koko liikkeen ajan!



2008 © Fitlink Oy

 Tee liike hitaasti ja hallitusti!

 Suoritusmäärä: 4x 12-20

Kg


Säädöt:

#### 5. Penkkipunnerrus käsipainoilla

- Asetu tasapenkille selinmakuulle
- Käsipainot vierekkäin suorilla käsillä rintakehän yläpuolella
- Laske käsipainot hallitusti alas rintalihasten viereen
- Kynnärpäät osoittavat sivuille
- Punnerra käsipainot takaisin suorille käsille
- Purista lapaluuta yhteen koko liikkeen ajan



2008 © Fitlink Oy

 Selkä ja pakarat kiinni penkissä!

 Suoritusmäärä: 4x 12-20

Kg

Säädöt:

#### 6. Rintaprässi ylärinnalle

- Säädä itsellesi sopiva painovastus
- Säädä istuimen korkeus penkin alla oikealla puolella olevasta kahvasta niin, että kahvat ovat rinnan tasolla
- Paina jalkapoljin alas ja tartu käsillä kiinni kahvoista
- Pidä kynnärpäät koko liikkeen ajan ranteiden alapuolella
- Punnerra kahvat suorille käsille rintakehän yläpuolelle
- Laske kahvat hallitusti takaisin ala-asentoon
- Älä anna painopakana osua pohjaan sarjan aikana!



2008 © Fitlink Oy

 Pidä olkapäät alhaalla ja lapaluut yhdessä koko liikkeen ajan!

 Suoritusmäärä: 4x 12-20

Kg

Säädöt:

#### 7. Rintaprässi ylärinnalle

- Säädä penkki niin, että kahvat ovat rinnan keskivaiheilla istuessasi penkillä
- Ota kahvoista hartioita leveämpi myötäote
- Pidä olkapäät alhaalla ja purista lapaluuta yhteen koko liikkeen ajan
- Työnnä rinta ylös ja nosta kynnärpäät ylös kämmenien tasolle!
- Punnerra kahvat ylös lähes suorille käsille ja jännitä rintalihaksia
- Laske kahvat hallitusti takaisin ala-asentoon
- Älä anna kahvojen osua tukirautoihin liikkeen aikana!



2008 © Fitlink Oy

 Kynnärpäiden pitää pysyä ylhäällä koko liikkeen ajan!

 Suoritusmäärä: 4x 12-20

Kg

Säädöt:



2008 © Fitlink Oy

### 8. Penkkipunnerrus käsipainoilla pallon päältä

- Asetu pallon päälle selinmakuulle
- Käsipainot vierekkäin suorilla käsillä rintakehän yläpuolella
- Laske käsipainot hallitusti alas rintalihasten viereen
- Kyynärpäät osoittavat sivuille
- Punnerra käsipainot takaisin suorille käsille
- Purista lapaluuta yhteen koko liikkeen ajan



- Mitä leveämpi haara-asento, sitä parempi tasapaino!
- Suoritusmäärä: 3x 12-20

Kg	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Säädöt:	<input type="text"/>			



2008 © Fitlink Oy

### 9. Vinopenkkipunnerrus käsipainoilla

- Säädä penkin selkänoja 30-45 asteen kulmaan
- Asetu vinopenkille selinmakuulle
- Käsipainot vierekkäin suorilla käsillä rintakehän yläpuolella
- Laske käsipainot hallitusti alas rintalihasten vierelle
- Kyynärpäät osoittavat sivuille
- Punnerra käsipainot takaisin suorille käsille
- Purista lapaluuta yhteen koko liikkeen ajan



- Selkä ja pakarot kiinni penkissä!
- Suoritusmäärä: 4x 12-20

Kg	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Säädöt:	<input type="text"/>			



2008 © Fitlink Oy

### 10. Pystypunnerrus laitteessa

- Säädä penkki niin, että kahvat ovat korvien tasolla
- Istu penkille ja ota kahvoista hieman hartioita leveämpi myötäote
- Pudota olkapäät alas ja purista lapaluuta yhteen
- Punnerra kahvat ylös suorille käsille
- Laske kahvat hallitusti takaisin ala-asentoon
- Älä anna kahvojen osua sarjan aikana tukirautoihin!
- Kyynärpäät osoittavat sivuille koko sarjan ajan!
- Kyynärpäät ranteiden alla koko liikkeen ajan!



- Pidä olkapäät alhaalla koko liikkeen ajan!
- Suoritusmäärä: 4x 12-20

Kg	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Säädöt:	<input type="text"/>			



2008 © Fitlink Oy

### 11. Pystypunnerrus käsipainoilla

- Seiso tukevassa haara-asennossa
- Liikkeen alussa käsipainot ovat korvien tasolla
- Kyynärpäät osoittavat suoraan sivuille
- Punnerra käsipainot yhtä aikaa suoraan kehon yläpuolelle
- Jätä kädet pieneen koukkuun kyynärpäistä yläasennossa
- Keskivartalo tiukkana



- Tasainen rauhallinen liike
- Suoritusmäärä: 4x 12-20

Kg	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Säädöt:	<input type="text"/>			



### 12. Pystypunnerrus laitteessa

- Valitse itsellesi sopiva painovastus
- Säädä istuinkorkeus penkin alla olevasta vivusta niin, että kädensijat ovat olkapäiden yläpuolella
- Nojaa selkätukeen koko liikkeen ajan
- Paina jalkapoljinta alaspäin, niin kädensijat nousevat ylemmäksi
- Ota käsillä tukevalla otteella kiinni kädensijoista
- Vapauta jalkapoljin, jolloin painovastus siirtyy käsillesi
- Punnerra kädensijat suoraan ylöspäin lähes suorille käsille
- Laske kädensijat hallitusti takaisin ala-asentoon
- Sarjan lopussa paina jalkapoljin alas, jolloin saat painovastuksen pois käsiltä

Keskity tuntemaan liike olkapäissä

Suoritusmäärä: 4x 12-20

Kg	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Säädöt:	<input type="text"/>			



### 13. Vipunosto sivulta vipuvarsikoneessa

- Säädä laitteen penkin korkeus niin, että rintapehmuste on keskellä rintakehää
- Istu penkille ja ota kahvoista kiinni myötäotteella
- Nosta kahvat rauhallisella liikkeellä ylös hartioiden tasolle ja jännitä olkapäitä
- Laske kahvat hallitusti takaisin ala-asentoon
- Älä anna painopakan osua pohjaan sarjan aikana!
- Nosto tapahtuu kehon sivuilla, eikä edessä!

Suoritusmäärä: 4x 12-20

Kg	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Säädöt:	<input type="text"/>			



### 14. Vipunosto sivulta vipuvarsilaitteessa

- Säädä penkki niin, että istuessasi penkillä kädet kyynärpäistä 90 asteen kulmassa, saat koko kyynärvarret tukevasti pehmusteita vasten
- Istu penkillä ryhdikkäästi ja ota kämmenillä kahvoista kevyt ote
- Paina kyynärvarsilla pehmusteita ja nosta kädet ylös sivuille hartiatasoon
- Jännitä yläasennossa olkapäitä hetken
- Laske kädet hallitusti takaisin ala-asentoon
- Älä anna laitteen osua tukirautoihin ala-asennossa!

Tee liike hitaasti ja keskity tuntemaan liike olkapäiden sivuosissa!

Suoritusmäärä: 4x 12-20

Kg	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Säädöt:	<input type="text"/>			



### 15. Hauiskäntö käsipainoilla

- Istu penkille ja nojaa selkänojaan
- Aloitus asennossa kämmenpohjat osoittaa sisäänpäin, koukista kyynärnivele ja kierrä liikkeen aikana kämmenpohja kasvoja päin
- Nosta käsipainot yhtä aikaa ylös
- Olkavarret kyljissä kiinni koko liikkeen ajan
- Vartalo pysyy paikallaan eikä liiku liikkeen mukana

Penkin selkänoja lähes pystyssä

Suoritusmäärä: 3x 12-20

Kg	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Säädöt:	<input type="text"/>			





### 16. Hauiskääntö scott-penkissä

- Asetu istumaan scott-penkille ja säädä käsien tuki niin, että et joudu kurkottamaan tuen yli
- Aseta tuki mieluummin liian alhaalle kuin liian ylhäälle
- Ota tangosta kiinni vastaotteella ja nosta tanko irti tukirautoista
- Kädet ala-asennossa kyynärpäistä pienessä koukussa
- Koukista käsiä ja nosta tanko ylös rinnan eteen
- Jännitä yläasennossa hauksia
- Laske tanko hallitusti takaisin ala-asentoon
- Kyynärpäät ja ranteet samassa linjassa koko liikkeen ajan!

⚠ Älä laske käsiä suoriksi ala-asennossa!

🕒 Suoritusmäärä: 3 x 12-20

Kg

Säädöt:



### 17. Hauiskääntö vastaotteella taljassa

- Aseta suora tai kulmatanko kiinni taljan alakiinnikkeeseen
- Ota tangosta hartioiden levyinen vastaote
- Pidä olkavarret kyljissä kiinni koko liikkeen ajan
- Ala-asennossa kädet pienessä koukussa kyynärpäistä
- Koukista tanko ylös rinnan eteen ja jännitä hauksia
- Laske tanko hallitusti alas reisien eteen

🕒 Suoritusmäärä: 3x 12-20

Kg

Säädöt:



### 18. Keskittynyt hauiskääntö vastaotteella taljassa

- Aseta suora tai kulmatanko kiinni taljan alakiinnikkeeseen
- Seiso selkä painopakkaan päin ja ota tangosta hartioiden levyinen vastaote
- Koukista jalkoja polvista ja työnnä lantiota taaksepäin
- Laske ylävartalo pieneen etunojaan
- Kädet ovat kehon alla kyynärpäistä pienessä koukussa
- Pidä olkavarret paikoillaan ja koukista tanko rinnan alle ja jännitä hauksia
- Laske tanko hallitusti takaisin ala-asentoon

🕒 Suoritusmäärä: 3x 12-20

Kg

Säädöt:



### 19. Polkupyöräergometri

- Säädä penkin korkeus niin että polvi on ala-asennossa pienessä koukussa
- Käynnistä laite ja säädä vastus laitteen ohjeiden mukaan
- Aloita ripeä polkeminen
- Pidä vastus pienenä ja polkunopeus suurena 10 min

Kg

Säädöt: