



ASKELKYKKY kehittää reisiä pakaroita. Ota askel eteen tai taakse. Kyykisty siten, että etujalan polvi on 90 asteen kulmassa, ja takajalan polvi lähes maassa. **3 X 8 MOLEMMILLE JALOILLE**



ETUNOJAPUNNERRUS kehittää rintalihaksia ja käsivarren ojentajia. Se suoritetaan päinmakuulla, niin että kämmenet ja varpaat koskettavat maata. Rinta käy mahdollisimman lähellä lattiaa. **3 X 10**



TERÄSMIES kehittää keskivartaloa. Aloita punnerrusasennosta. Nosta kättä ja vastakaisen puolen jalkaa siten, että vartalo pysyy koko ajan suorana. **3 X 8 MOLEMMILLE PUOLILLE VUOROTELLEN**

Tuntuuko liian raskaalta? Vähennä muutama toisto tai helpota liikkeitä. Tee kyykky kahdella jalalla, pidä etunojapunnerruksessa polvet maassa, tee linkkarit vatsarutistuksena ja teräsmiesliike konttausasennosta.



LINKKIVEITSI kehittää vatsalihaksia ja lonkan koukistajia. Liike lähtee kädet ojennettuina selinmakuulta. Kädet ja jalat lähtevät ylös ja koskettavat toisiaan. **3 X 10**

LEUANVETO kehittää yläselän lihaksistoa ja käsivarren koukistajia. Liikettä varten tarvitaan tanko. Liike suoritetaan useimmiten vastaotteella. **3 X MAKSIMI -1**