

Jalgade kõverdamine



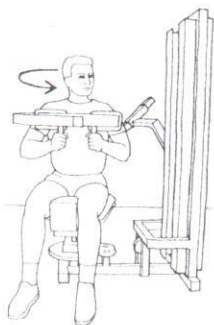
- 3 seeriat 15x

- Hoida puusad üleval. Kõverda jalad ja siruta tagasi.

- Mõjupiirkond: reie tagaosa, alaselg

© PhysioTools Ltd

Kerepöörded trenazööril



- 3 seeriat 15x mõlema küljega

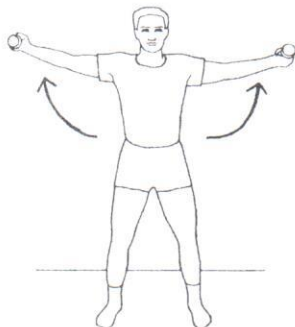
- Korruga töötad ainult ühele küljele! Säti õlatoed vasakule poole, suru õlad vastu tugesisid ja pööra koos tugedega võimalikult paremale, korraks hoida ja mine aeglaselt tagasi lähteasendisse. Pärast seeria lõppu keera õltoed paremale ja hakka treenima vasakut poolt

- Hinga välja suu kaudu, kui keerad algasendist lõppasendisse!

- Mõjupiirkond: kõhu põikilihased

© PhysioTools Ltd

Hantlite tõste küljelt



- 3 seeriat 12x

- Jalad õlgade laiuselt, põlved "pehmed", selg sirge, küünarnukid "pehmed". Too hantlid küljelt üles õla kõrgusele ja langeta aeglaselt lähteasendisse

- Hinga välja suu kaudu, kui tõstad käsi!

- Mõjupiirkond: õla keskosa

© PhysioTools Ltd

Keretõste



- 3 seeriat suutlikkuseni

- Jalad täistallal, käed rinnal, kael vabalt. Too rind ja õlad võimalikult üles, korraks hoida ja langeta aeglaselt lähteasendisse. Jälgi, et terve harjutuse vältel on kõht alati pinges ja alaselg surutud vastu põrandat!

- Hinga välja suu kaudu, kui tõstad ülakeha!

- Mõjupiirkond: kõhu sirglihas

© PhysioTools Ltd

Kõhuli pallil keretõsted



- 3 seeriat 15x

- Toetu varvastele, kõhuli pallil. Tõsta ülakeha ja langeta aeglaselt alla.

- Hinga välja suu kaudu, kui tõstad ülakeha!

© PhysioTools Ltd