

**Soutulaite**

Istuen hyvässä ryhdissä, polvet hieman koukussa. Vedä kahva rintakehän alaosaa kohti vieden samalla olkapäitä taakse ja lapoja yhteen. Päästä kädet takaisin suoriksi olkapäät eteen sekä polvet ja lonkat koukkuun. Älä päästä rintarankaa pyöristymään.

**Olkapään mobilisointi**

Pyöräytä keppi sivukautta selän taakse.

**Ylätalja eteen**

Ota tangosta hieman hartioita leveämpi ote. Vedä tankoa kohti rintalihasten yläosaa tuoden samalla olkapäitä taakse ja lapoja yhteen. Päästä takaisin rauhallisesti jarruttaen liikettä.
Sarjat: 2-3 Toistot: 15 Tauko: 1

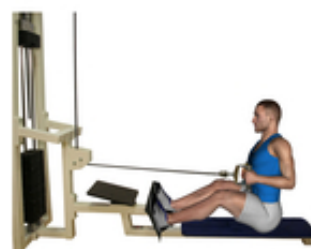
**Jalkaprässi**

Laske kelkkaa rauhallisesti alaspäin polvien samalla koukistuessa ja punnerra takaisin ylös. Pidä polvet jalkaterien suuntaisesti koko suorituksen ajan.
Sarjat: 3 Toistot: 15 Tauko: 1

**Olkaprässi**

- 1) Säädä istuin niin, että kädensijat ovat olkapäiden korkeudella
- 2) Valitse vastus
- 3) Työnnä kädensijoja ylöspäin
- 4) Palauta kädensijat korvien tasolle ja toista liike

Sarjat: 1-2 Toistot: 15 Tauko: 1

**Alataljasoutu**

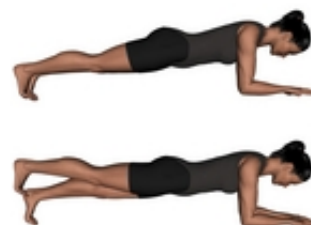
Istuen hyvässä ryhdissä, polvet hieman koukussa. Vedä talja rintakehän alaosaa kohti vieden samalla olkapäitä taakse ja lapoja yhteen. Päästä kädet takaisin suoriksi ja olkapäät eteen. Älä päästä rintarankaa pyöristymään.
Sarjat: 2-3 Toistot: 15 Tauko: 1

**Rintaprässi**

Säädä istuin niin että kahvat ovat lähtöasennossa rintakehän tasolla. Valitse paino. Työnnä kahvoja suurin rantein eteen. Palauta rauhallisesti.
Sarjat: 2-3 Toistot: 15 Tauko: 1

**Lantion nosto**

Selinmakuulla polvet koukistettuina. Nosta lantio ylös ja palauta rauhallisesti. Säilytä selkärangan neutraali asento koko liikkeen ajan.
Variaatio: Tee liike jalat jumppapallon päällä.
Sarjat: 2-3 Toistot: 15 Tauko: 1

**Lankku**

Asetu kyynärnojaan, lantio ja lanneranka keskiasentoon. Variaatio: Nosta toinen jalka suorana irti alustasta ja vaihda. Säilytä lantion ja lannerangan keskiasento.
Sarjat: 2-3 Toistot: 30sec Tauko: 30 sec