

# VAHVISTA LIHAKSIA KUNTOSALILLA

Lämmittele aluksi 5–10 minuuttia esimerkiksi kuntopyörällä. Tee jokaista liikettä 2–3 sarjaa, joista jokaisessa 8–12 toistoa. Pidä sarjojen välissä 1–2 minuutin tauko. Tässä harjoitusohjelmassa hyödynnetyt HUR-laitteet toimivat ilmanpainevastuksella. Ilmanpaineen ansiosta vastuksen säätö on portaaton. Vastusta lisätään pluspainikkeesta (+) ja vähennetään miinuspainikkeesta (-). Vastus on sopiva, kun viimeiset toistot tuntuvat raskailta.



## JALKAPRÄSSI

Säädä penkki siten, että jalkaterien ollessa jalkalevyillä polvesi ovat noin 90 asteen kulmassa. Istu ryhdikkäästi selkä kiinni selkänojassa. Työnnä pakaralihasten ja reiden etuosan lihasten voimalla polvet suoriksi. Jarruta takaisin alkuasentoon. Varmista, että liikettä tehdessä polvet pysyvät suorassa linjassa eivätkä yliojennu. Voit tehdä liikkeen yksi jalka kerrallaan tai molemmat jalat yhtä aikaa.

## LONKAN LOITONNUS

Valitse asetukseksi loitonnuks (abduction), jolloin alkuasennossa jalat ovat yhdessä. Asetu ryhdikkäästi penkkiin istumaan, selkä kiinni selkänojassa ja jalat jalkatuissa. Loitonna pakaralihasten voimalla jalkoja kauemmas toisistaan niin pitkälle kuin lonkan liikkuvuus sallii. Pidä hetki ja jarruta takaisin alkuasentoon.



## LONKAN LÄHENNYS

Valitse asetukseksi lähennys (adduction), jolloin alkuasennossa jalat ovat loitolla toisistaan. Asetu ryhdikkäästi penkkiin istumaan, selkä kiinni selkänojassa ja jalat jalkatuissa. Tuo jalkoja kohti toisiaan reiden sisäosan lihaksia voimakkaasti aktivoiden. Pidä hetki ja jarruta takaisin alkuasentoon.

## POLVEN OJENNUS

Valitse asetukseksi ojennus (extension). Säädä tarvittaessa nilkkatukea. Alkuasennossa tuki on nilkan päällä. Istu ryhdikkäästi selkä kiinni selkänojassa. Kiinnitä tukiremmit varmistaaksesi reisien pysymisen kiinni penkissä liikettä tehdessä. Ojenna polvi hallitusti suoraksi aktivoiden voimakkaasti reiden etuosan lihaksia. Pidä hetki ja jarruta takaisin alkuasentoon. Voit tehdä liikkeen yksi jalka kerrallaan tai molemmat jalat yhtä aikaa.



## POLVEN KOUKISTUS

Valitse asetukseksi koukistus (curl). Säädä tarvittaessa nilkkatukea. Alkuasennossa tuki on nilkan alla. Istu ryhdikkäästi selkä kiinni selkänojassa. Kiinnitä tukiremmit varmistaaksesi reisien pysymisen kiinni penkissä liikettä tehdessä. Koukista polvi reiden takaosan lihasten voimalla ja tuo kantapäätä kohti takaseinää. Pidä hetki ja jarruta takaisin alkuasentoon. Voit tehdä liikkeen yksi jalka kerrallaan tai molemmat jalat yhtä aikaa.

## RINTAPRÄSSI

Säädä penkin korkeus niin, että jalat yltävät lattiaan ja käsikahvat ovat rintakehän tasolla. Istu ryhdikkäästi selkä kiinni selkänojassa. Ota ote käsikahvoista ja työnnä rintalihasten voimalla kädet suoriksi. Pidä hartiat rentoina ja vältä kyynärnivelten yliojentumista. Jarruta takaisin alkuasentoon.



## SOUTU

Säädä penkin korkeus niin, että jalat yltävät alustaan ja rintakehä lepää tukea vasten. Istu ryhdikkäästi. Ota ote käsikahvoista. Vedä kahvoja itseesi päin vieden samalla kyynärpäitä kohti takaseinää. Purista lapaluuita kohti toisiaan aktivoimalla yläselän lihaksia. Pidä hetki ja jarruta takaisin alkuasentoon.