



OULU

Liikukko nää PERUSLIIKKEET KUNTOSALILLE

Jalat



Jalkaprässi

Aseta jalat lantion leveydelle jalkalevyille. Pidä selkä ja pakarat tukevasti kiinni alustassa ja laske kelloa alas, kunnes polvikulma on noin 90 astetta. Ojenna jalat suoriksi. Älä ojenna polvia lukkoon asti.

Vatsa



Vatsarutistus laitteessa

Istu vatsarutituslaitteeseen ja vedä hartiatu-
et olkapäitä vasten. Paina päätä kohti polvia
selkä pyöreänä ja rutista reilusti vatsalihaksia.
Pala liikettä jarruttaen takaisin alkuasen-
toon.

Alaselkä



Selän ojennus laitteessa

Asetu laitteeseen. Pidä kädet vartalon sivuilla
ja selkä pyöreänä – rullaa selkä nikama
nikamalta ylös.

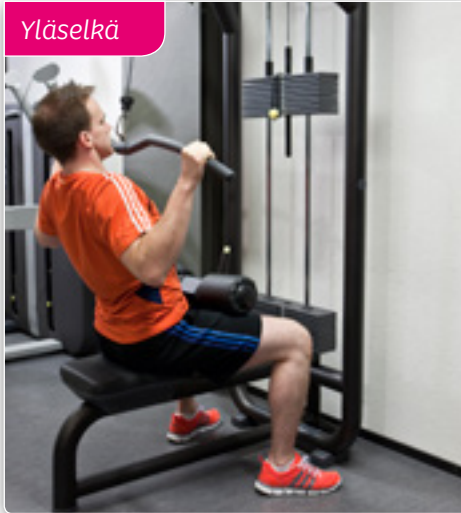
Rinta



Penkkipunnerrus laitteessa

Kädensijat ovat rinnan keskiosan korkeu-
della. Pidä selkä ja pakarät kiinni penkissä.
Työnnä kädet reilusti punnertaen eteen ja
laske liikettä vastustaen takaisin. Pidä ranteet
suorina ja tukevinä.

Yläselkä



Ylätaljaveto eteen

Istu ylätaljalaitteeseen ja säädä reisituki so-
pivaksi. Ota hartioita leveämpi ote tangosta
ja nojaa ylävartaloa hieman taakse. Vedä
olkapääjohtoisesti taljatanko ylärintaan.

Muista!

- Alkulämmittely 10-15 min.
- Loppuverryttely 10 min.
- Aloita maltillisilla painoilla.
- Tee liikkeitä 3 sarjaa ja 10-15 toistoa.



Tutustu myös Liikukko nää -oppaaseen!

www.ouka.fi/oulu/liikunta-ja-ulkoilu/liikukko-naa