

# Koko vartalon kuntosaliohjelma

Tämän treenin voit tehdä kummalla tahansa Fit24 kuntosalilla.



## Alkulämmittely: Crosstrainer

- 5-10 min



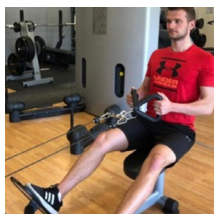
## Jalat: Boksinousu/hyppy

- 3 sarjaa, 10 toistoa/sarja, sarjatauko 30sek
- Tee boksinousu rauhalliseen tahtiin pakaraa ja etureittä käyttäen.



## Rinta: Punnerrus laitteessa

- 3 sarjaa, 10 toistoa/sarja, sarjatauko 30sek
- Paina olkapäät alas ja avaa rinta. Lähde työntämään vipuja eteenpäin rintaa puristaen.



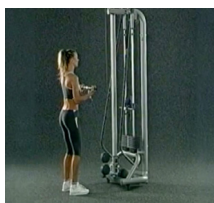
## Selkä: Alatalja

- 3 sarjaa, 10 toistoa/sarja, sarjatauko 30sek
- Istu alataljaan hyvässä ryhdissä. Lähde vetämään kahvaa kohti napaa pitäen hartiat alhaalla ja puristaen lavat yhteen.



## Olkapäät: Punnerrus laitteessa

- 3 sarjaa, 10 toistoa/sarja, sarjatauko 30sek
- Asetu penkille niin, että kahvat tulevat korvien korkeudelle. Lähde työntämään vipuja ylös laittamatta kyynärniveliä lukkoon.



## Hauikset: Hauiskäntö tangolla

- 3 sarjaa, 10 toistoa/sarja, sarjatauko 30sek
- Ota tangosta kiinni vastaotteella. Lähde koukistamaan tankoa kohti rintaa pitäen kyynärpäät lähellä vartaloa.



## Keskivartalo: Russian twist

- 2 sarjaa, 10 kiertoa/sarja
- painolla tai ilman
- Nosta jalat hieman irti alustasta. Nojaa kevyesti taaksepäin. Lähde kiertämään ylävartaloa puolelta toiselle niin pitkälle, kuin pystyt.

Mikäli tarvitset apua kuntosalilaitteiden tai liikkeiden kanssa, Fit24 Personal Training on apunasi:

## ASIAKASPALVELU JA PERSONAL TRAINING:

Matias Pyykkö  
Liikuntaneuvoja / Fit24 Trainer  
puhelin 0103966310  
matias.pyykkö@fit24.fi

