

# X-erfit Power station ja renkaat Madsin kanssa

Kun voimaharjoittelet X-erfit Power Station -laitteella, voit harjoittaa useita eri lihasryhmiä samalla laitteella. Tällä laitteella harjoitat ensisijaisesti kehon yläosan suuria lihaksia, kuten vastaa, selkää, rintalihaksia, olkapäitä ja käsivarsia. Ohessa on valikoima harjoituksia inspiroimaan harjoitteluasi. Tsemppiä!



## Dipit

**Harjoittaa ojentajalihaksia (käsivarren yläosan takaosaa), olkapäitä ja rintalihaksia**

Aloita aloitusasennosta kädet suorina X-erfit Power station -laitteessa. Huolehdi, että ylävartalo on suorana aloitusasennossa. Laskeudu alaspäin, kunnes kyynärpäät ovat 90 asteen kulmassa ja nosta itsesi jälleen aloitusasentoon. Tee harjoituksen liikkeitä tasaisen hallitusti ja pidä jalat paikoillaan koko harjoituksen ajan. Pidä ne mielellään ristissä.

*Esim.: 3x5 toistoa ja 1 minuutin tauko sarjojen välillä.*



### **VKR (Vertical Knee Raise) eli jalkanosto** **Harjoittaa vatsalihaksia ja lantion koukistajia**

Aloita aloitusasennosta kädet suorina X-erfit Power station -laitteessa. Huolehdi, että ylävartalo on suorana aloitusasennossa ja pidä katse eteenpäin. Nosta polvia kohti rintakehää, kunnes polvet ovat 90 asteen kulmassa ja laske ne alas hallitusti. Huolehdi, että kädet ja ylävartalo ovat koko ajan suorana. Hyvä vinkki on pitää katse suunnattuna eteenpäin koko ajan siten, ettet "kämperry kokoon".

*Esim.: 3x10 toistoa ja 1 minuutin tauko sarjojen välillä.*



### **Leuanveto makuuasennosta**

#### **Harjoittaa selkälihaksia ja hauksia (käsivarren yläosan etupuoli)**

Aloita aloitusasennosta käsivarret ja ylävartalo suorina. Huolehdi, että vatsalihakset ovat jännitettynä ja lantio on vakaasti vaakasuorassa. On tärkeää, että lantio ei laskeudu liian alas eikä jää paikalleen liian ylös. Nosta itseäsi ylös käsillä kunnes kyynärpäiden kulma on 90 astetta ja

laskeudu sitten hitaasti alas. Pidä lantio vakaana vatsa- ja selkälihasten avulla, kun nostat itseäsi ylös siten, että asentosi on vakaana koko harjoituksen ajan.

*Esim.: 3x8 toistoa ja 1 minuutin tauko sarjojen välillä.*



### **Etunojapunnerrus renkailla**

**Harjoittaa rintalihaksia ja ojentajia (käsivarren yläosan takaosaa)**

Aloita aloitusasennosta ylävartalo ja käsivarret suorina. Harjoituksen aikana on tärkeä jännittää vatsalihaksia siten, että lantio pysyy vakaana ja suorassa koko harjoituksen ajan. Laskeudu hallitusti alaspäin, kunnes kyynärpäät ovat 90 asteen kulmassa ja nosta sitten itsesi ylös käsivarret suorina. Pidä ylävartalo vakaana koko toimenpiteen ajan.

*Esim.: 3x8 toistoa ja 1 minuutin tauko sarjojen välillä.*



### **Fly ups renkailla**

**Harjoittaa rintalihaksia ja olkapäitä**

Aloita aloitusasennosta ylävartalo ja käsivarret suorina. Harjoituksen aikana on tärkeä jännittää vatsalihaksia siten, että lantio pysyy vakaana ja suorana koko harjoituksen ajan. Laske itsesi alas oikaisemalla molemmat käsivarret sivuille, kunnes olkapäiden ja kyynärpäiden välinen kulma on noin 180 astetta. Vedä käsillä jälleen

sisäänpäin suorin käsin, kunnes olet takaisin aloitusasennossa. Varo, ettet laskeudu niin alas, että selkäranka "taipuu".

*Esim.: 3x4 toistoa ja 1 minuutin tauko sarjojen välillä.*