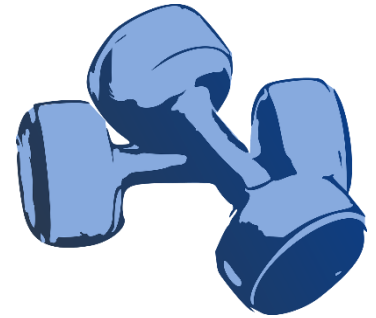


- *Istu tuolissa, jossa ei ole käsinoja. Säilytä koko ajan hyvä ryhti.*
- *Ota kevyet käsipainot esim. 1 kg tai kaksi pientä juomavesipulloa. Liikkeet voi tehdä myös ilman painoja.*
- *Toista jokaista liikettä 5–10 kertaa omien voimiesi mukaan. Jos jaksat, tee toinenkin sarja.*
- *Liikkeet vahvistavat hartian, yläselän ja käsien lihaksia.*



Lämmittele ensin olkapäitä pyörittelemällä käsivarsia pari minuuttia ympäri molempiin suuntiin.

1. Hauiskääntö

Pidä käsipainot käsissä kuin kauppakassien sangat, kyynärpäät hieman koukussa ja olkavarret vartalossa kiinni. Rystyset osoittavat ulospäin sivuille. Koukista kyynärpäitä ja vie rystyset kohti olkapäitä. Peukalot osoittavat sivuille. Pidä jännitys hetken aikaa ja laske painot sitten rauhallisesti takaisin alas. Toista. Muista hengittää koko ajan. Liikkeen voi tehdä myös vuorotahtiin.

2. Pystypunnerrus

Koukista kyynärpäät niin, että painot ovat korvien korkeudella tai hieman alempana. Kyynärvarret ovat pystysuorassa. Kyynärpäät ovat samalla suoralla ranteiden kanssa. Nosta vuorotellen käsiä suoraan ylös – ei etuviistoon – ja laske hitaasti takaisin alkuasentoon. Kädet liikkuvat ojennukseen pään läheltä. Pidä koko ajan hyvä tuki keskivartalossa. Älä pidätä hengitystä.

3. Hartioiden nosto

Pidä molemmat kädet suorana vartalon vieressä, painot kohti lattiaa. Nosta hartioita ylös kohti korvia vuorotellen tai yhtä aikaa.

4. Kulmasoutu

Istu painot reisien päällä, jalat pienessä haara-asennossa ja jalkapohjat tukevasti lattiassa. Vedä kyynärpäitä taakse ja tuo painot taas takaisin reisien päälle. Voit tehdä liikettä vuorotellen tai yhtä aikaa. Kädet liikkuvat vartalon lähellä. Tunnet liikkeen yläselän lihaksissa.

Rentouta lopuksi kädet ja hartiat heiluttelemalla käsiä rennosti ilman painoja vuorotahtiin eteen ja taakse.