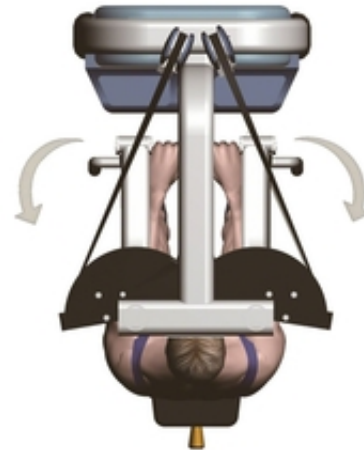
**GPF Alataljasoutu**

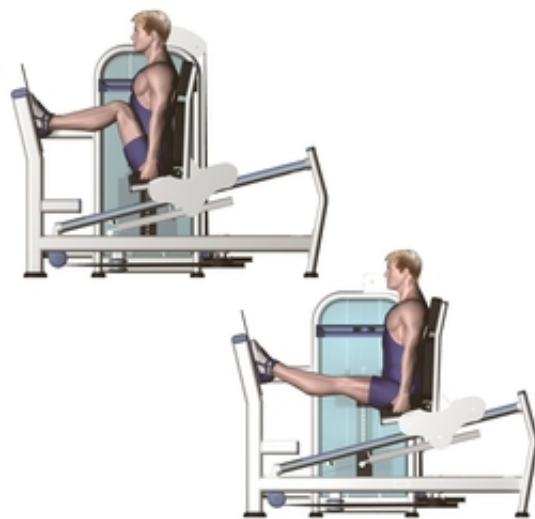
Laite nro1. Hyvässä ryhdissä, olkapäät alhaalla tuo kyynärpäät läheltä kylkiä koukkuun ja rutista lapaluut "yhteen".

**GPF Takaolkapää**

- 1) Säädä istuin niin että kädet ovat hartioiden tasolla
- 2) Istu rinta kiinni pehmusteessa
- 3) Kierrä kädensijoista ulospäin pitäen kyynärpäät hieman koukistuneena ja kädensijojen korkeudella koko liikkeen ajan
- 4) Palaa alkuasentoon hallitusti

**Ylätalja eteen**

Ota tangosta hieman hartioita leveämpi ote. Vedä tankoa kohti rintalihasten yläosaa tuoden samalla olkapäitä taakse ja lapoja yhteen. Päästä takaisin rauhallisesti jarruttaen liikettä.

**GPF Jalkaprässi istuen**

- 1) Istu alas ja aseta jalat hartioiden leveydelle jalkalevyä vasten
- 2) Vedä oikeanpuoleisesta kahvasta ja aseta polvet 90asteen kulmaan
- 3) Valitse vastus
- 4) Punnerra jalat suoriksi ja palauta hallitusti alkuasentoon



Jalkakyykky 5

Seisten. Ota hartioiden levyinen haara-asento, levytanko niskan taakse. Laskeudu mahdollisimman alas kyykkyyh ja palaa lähtöasentoon.

Muista lantion ja lannerangan hallinta sekä hyvä polvien linjaus.



GPF Pakaralaite 3 / Lihäs

- 1) Valitse vastus
- 2) Asetu rintakehä tukea vasten ja tartu käsillä kädensijoista
- 3) Aseta toinen jalka eteen jalkatuen etupuolelle
- 4) Työnnä jalalla taaksepäin ja palauta takaisin
- 5) Toista sama toisella jalalla



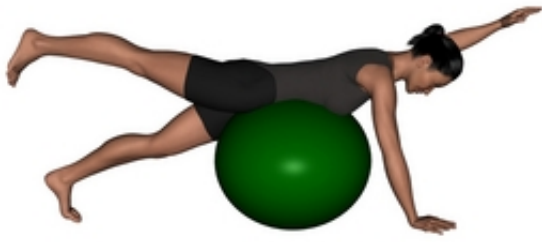
GPF Lonkan loitonus / Lihäs

- 1) Istu alas niin, että reisien ulkoreunat ovat pehmusteita vasten
- 2) Valitse paino
- 3) Taru kiinni kahvoista
- 4) Avaa polvia erilleen niin paljon kuin mahdollista ja palaa jarruttaen alkuasentoon



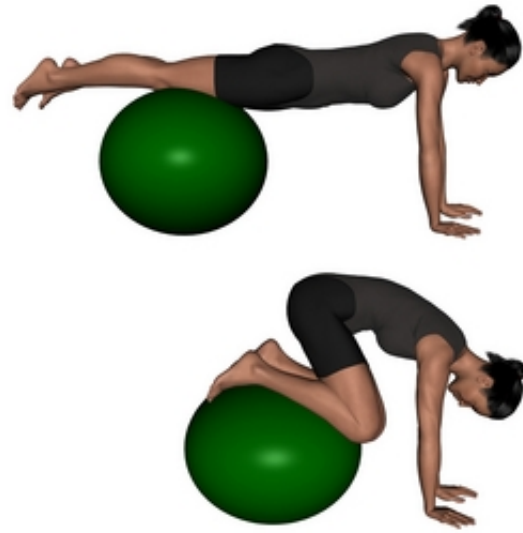
Lannerangan hallinta 23

Kylkimakuulla, polvet koukussa, hae lantion ja lannerangan keskiasento. Nosta päällimmäistä polvea pitäen kantapää yhdessä sekä lantio ja lanneranka keskiasennossa.



Terapiapallo ristinosto

Vatsamakuulla pallon päällä. Nosta vastakkainen käsi ja jalka irti alustalta.



Terapiapallo rutistus

Punnerrusasennossa, reidet terapiapallon päällä. Vedä polvia kohti rintaa ja palauta lähtöasentoon.



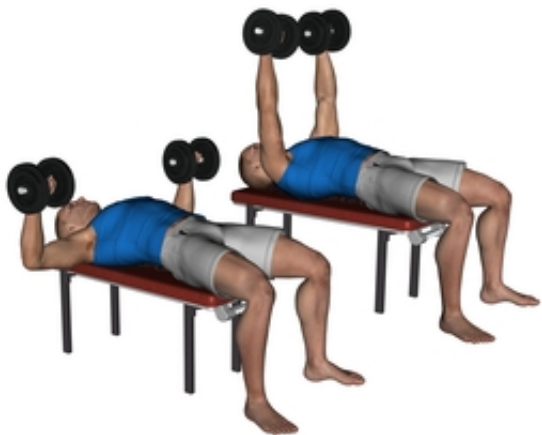
Terapiapallo linkkuveitsi 1

Selinmakuulla. Ota molemmilla käsillä pallostakiinni. Nosta ylävartaloa kohti istuma-asentoa ja jalkoja suorana kohti rintaa. Vie pallo jalkojen väliin ja palaa takaisin selinmakuulle.



Askelkyykkykierto

Askelkyykkyasennossa. Kierrä ylävartaloa puolelta toiselle käsien ja katseen seurattessa mukana.



Penkkipunnerrus käsipainoilla

Penkillä selinmakuulla. Nosta käsipainot suorille käsille. Laske rauhallisesti rintakehän viereen ja punnerra ylös. Muista oikea hengitys.



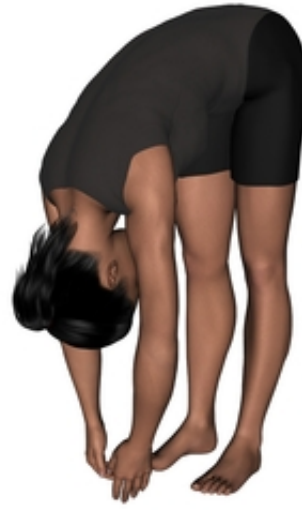
Nilkan vahvistus 1

Seisten selkä seinää vasten. Nosta jalkaterän etuosa irti alustasta.



Lantion ja lannerangan hallinta 28

Seisten, kädet pään yläpuolella. Hae lantion ja lannerangan keskiasento. Taivuta ylävartaloa sivulle niin pitkälle kun lantion ja lannerangan keskiasento säilyy.



Eteentaivutus 2

Suorita harjoite seisten. Kumarru eteenpäin säilyttäen lantion ja lannerangan keskiasento.



Olkapään hallinta 27

Liu'uta käsiä kiinni seinässä ylös ja palauta alas. Pakarat, lavat ja takaraivo ovat kiinni seinässä, samoin kyynärpäät ja kämmenselkä.



Rintalihaksen venytys 6

Seisten kasvat kohti nurkkaa, kädet sivuilla ylhäällä, kiinni seinissä. Vie painoa eteenpäin.



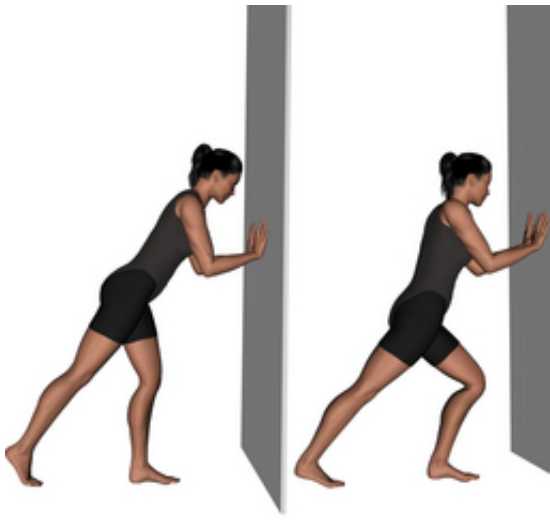
Riippuminen

Ota tangosta tukeva ote ja riipu. Voi tarvittaessa keventää pitämällä varpaita maassa.



Vartalon kierto 2

Selinmakuulla. Vie jalka koukussa toisen yli. Pidä olkapäät alustassa. Voit avustaa liikettä toisella kädellä.



Pohkeen venytys 1

Nojaa seinään, toinen jalka takana päkiällä. Paina kantapäätä kohti alustaa.



Nilkan koukistus 1

Toinen polvi maassa, toinen koukussa vartalon edessä. Vie painoa eteenpäin.



Kaulan venytys 10

Istuen. Ota toisella kädellä tuolin reunasta kiinni. Kallista päätä vastakkaiselle puolelle.