



PhysioTools

Work with the Best

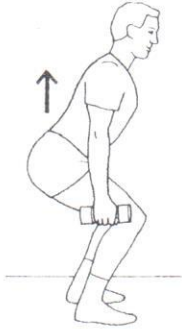
Personal Exercise Program

Provided for : kava ratsutajale 1 kava ratsutajale 1

kava ratsutajale 1

Provided by : Marko Sildoja

Date : 11.04.2013



Bosu pallil kükid hantlid käes

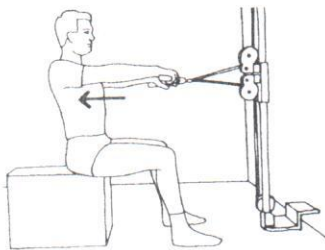
- 4 seeriat 15x

- Harkseis, põiad kergelt väljapoole, raskus rohkem kandadel. Vii puusad tahapoole ja kõverda jalgu 90° põlvest ja tõuse uuesti üles

- Hinga välja suu kaudu, kui tõused püsti!

- Mõjupiirkond: reie esi- ja tagaosa, tuharalihas

© PhysioTools Ltd



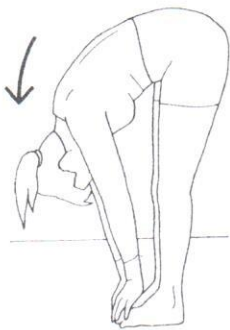
Plokil kõite tõmbed seistes

- 3-4 seeriat 15 x

- Püsti, üks jalg ees täistallal. Tõsta küünarnukid ja tõmba köied näo poole, siis liigu aeglaselt tagasi.

- Mõjupiirkond: selja lailihas, trapetslihas

© PhysioTools Ltd



Ühel jalal sangpommiga ette kallutused

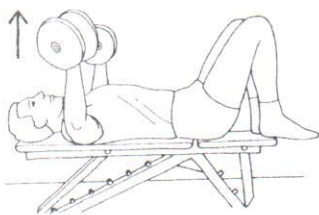
- 3 seeriat 12x mõlemale jalale eraldi

- Toetu sirgele jalale, sangpommiga hoia kahe käega ees. Kalluta ülakeha ette kuni sangpomm peaaegu vastu maad ja siruta üles.

- Hinga välja suu kaudu, kui tõstad raskust!

- Mõjupiirkond: reie tagaosa, alaselg

© PhysioTools Ltd



Rinnalt surumine hantlitega

- 3 seeriat 15x

- Selili pingil, jalad toel või pingiserval, alaselg vastu pinki surutud, kõht kergelt pinges. Langeta hantlid aeglaselt alla (küünarnukid 90°) ja siruta üles

- Hinga välja suu kaudu, kui sirutad käsi!

- Mõjupiirkond: rinnalihas

© PhysioTools Ltd

Built on PhysioTools®

11.04.2013

1/2