

Strong Arms

Haluatko kiinteät käsivarret ja vahvan ylävartalon? Jos vastasit kyllä, on tämä napakka 30 min. mittainen ylävartalotreeni juuri sinulle! Harjoituksessa keskitytään erityisesti ylävartalon vahvistamiseen, mutta myös ala- ja keskivartalo aktivoituvat joissakin liikkeissä. Tunnilla haastetaan eri voiman alueita, kuten kestovoimaa, perusvoimaa ja räjähtävää voimaa. Myös ryhtisi paranee!

Harjoituksen liikkeet ovat yksinkertaisia, mutta tehokkaita. Tunnilla käytetään välineenä vaihtelevasti käsipainoja, tankoja, levypainoja ja kuminauhoja, mutta myös oman kehon painoa hyödynnetään. Valitsemalla itsellesi sopivat painot ja variaatiot harjoitteista pääset vaikuttamaan harjoituksen kuormittavuuteen. Siksi harjoitus sopii sekä vasta-alkajille että jo pidempään treenanneille.

Tämä tunti ei sisällä askellusta, joten ei ole pelkoa muiden jalkoihin jäämisestä!

Vinkki: Yhdistä Strong Arms vaikkapa Bootyyn, sisäpyöräilyyn tai CXWORX®-tuntiin. Näin saat loistavan yhdistelmätreenin!

