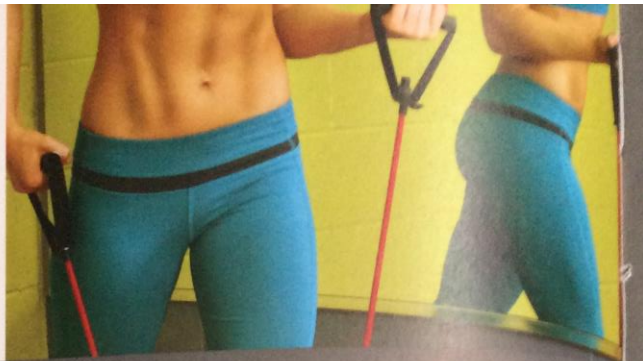


VAHVAT PAKARAT

Kullakin meistä on syntyjään tietyn muotoiset pakaralihakset, mutta voimme kuitenkin vaikuttaa niiden laatuun ja kokoon. Pakarat ovat ihmiskehon lihaksista suurimmat. Niiden tehtävänä on lonkan ojentaminen eli reisien liikkuttaminen taaksepäin. Takamuksella voi kuitenkin olla myös mahtava esteettinen arvo: miesten pakarat lähinnä korostavat klassista V-kirjaimen muotoista selkää, ja naisilla puolestaan vahva ja kiinteä takamus on tärkeä osa kunnonkohennuksen kokonaisuutta.



TREENTASO I

ALOITTELIJAN OHJELMA I

- 1. päivä:**
A 3 x 10–12 toistoa
B 3 x 12–15 toistoa
C 2 x 12–15 toistoa
D 3 x 10–12 toistoa
- 2. päivä:**
Lepo
- 3. päivä:**
A 3 x 10–12 toistoa
B 3 x 12–15 toistoa
C 2 x 12–15 toistoa
D 3 x 10–12 toistoa
- 4. päivä:**
Lepo
- 5. päivä:**
A 3 x 10–12 toistoa
B 3 x 12–15 toistoa
C 2 x 12–15 toistoa
D 3 x 10–12 toistoa
- 6. päivä:**
Sykeharjoittelu
30–45 min
- 7. päivä:**
Lepo

KESKITASOISEN OHJELMA I

- 1. päivä:**
A 3 x 10–12 toistoa
B 3 x 12–15 toistoa
C 2 x 12–15 toistoa
D 3 x 10–12 toistoa
E 3 x 12–15 toistoa
F 3 x 12–15 toistoa
- 2. päivä:**
Sykeharjoittelu
30–45 min
- 3. päivä:**
A 3 x 10–12 toistoa
B 3 x 12–15 toistoa
C 2 x 12–15 toistoa
D 3 x 10–12 toistoa
E 3 x 12–15 toistoa
F 3 x 12–15 toistoa
- 4. päivä:**
Lepo
- 5. päivä:**
A 3 x 10–12 toistoa
B 3 x 12–15 toistoa
C 2 x 12–15 toistoa
D 3 x 10–12 toistoa
E 3 x 12–15 toistoa
F 3 x 12–15 toistoa
- 6. päivä:**
Sykeharjoittelu
30–45 min
- 7. päivä:**
Lepo

EDISTYNEEN OHJELMA I

- 1. päivä:**
A 3 x 10–12 toistoa
B 3 x 12–15 toistoa
C 2 x 12–15 toistoa
D 3 x 10–12 toistoa
E 3 x 12–15 toistoa
F 3 x 12–15 toistoa
G 3 x 10–12 toistoa
H 3 x 15 toistoa
- 2. päivä:**
Sykeharjoittelu
30–45 min
- 3. päivä:**
A 3 x 10–12 toistoa
B 3 x 12–15 toistoa
C 2 x 12–15 toistoa
D 3 x 10–12 toistoa
E 3 x 12–15 toistoa
F 3 x 12–15 toistoa
G 3 x 10–12 toistoa
H 3 x 15 toistoa
- 4. päivä:**
Sykeharjoittelu
30–45 min
- 5. päivä:**
A 3 x 10–12 toistoa
B 3 x 12–15 toistoa
C 2 x 12–15 toistoa
D 3 x 10–12 toistoa
E 3 x 12–15 toistoa
F 3 x 12–15 toistoa
G 3 x 10–12 toistoa
H 3 x 15 toistoa
- 6. päivä:**
Sykeharjoittelu
30–45 min
- 7. päivä:**
Lepo

Selkäpenkissä voidaan alaselän vahvistamisen lisäksi myös tukeutaa pakaralihaksia mahtavasti ennen kesää!



VAHVAT PAKARAT - TREENIT

VAHVAT PAKARAT

