

WRANGE SUSPENSION TRAINER



WWW.WRANGE.FI
TREENIVÄLINEET

KIINNITYS:

Voit kiinnittää suspension trainerin esimerkiksi karabiinihakaan, leuanvetotankoon tai puolapuihin esimerkkikuvien mukaisesti.



Ovikiinnityspala mahdollistaa kiinnityksen tavallisen oven väliin. Huomioithan ovikiinnityksessä, että kiinnityspala tulee oven aukeamispuolelle ja liikkeet tehdään vastakkaiseen suuntaan turvallisuuden vuoksi.



Suspension trainerin hihnojen pituutta voit säätää helposti hihnoissa olevien pikakiinnitysten avulla. Numerot auttavat asettamaan hihnat saman mittaisiksi.



YLEISIÄ OHJEITA WRANGE SUSPENSION TRAINERIN KÄYTTÖÖN:

- **Jalkojen asento:** Lantion leveys, leveämpi asento on helpompi, jalat yhdessä haastavampi. Tukipinta-ala lattiasta muuttuu jalkojen leveyden myötä.
- **Kehon asento:** Kehon kulmaa muuttamalla säädät useissa liikkeissä liikkeen rasitusta. Pystympi asento on kevyempi.
- **Kehon linjaus:** Suora linja polven ja pään välillä, aktiivinen keskivartalo. Harjoittelu Wrange suspension trainerilla haastaa vatsalihakset töihin.
- **Pidä remmit kireällä liikkeissä.**
- **Perusasetus suspension trainerin pituuteen:** Kahvat/lenkit pohkeen yläosan korkeudella, kun suspension trainer roikkuu kiinnityksestä.

LIIKEPANKKI:

PUNNERRUS: RINTA, OLKAPÄÄN ETUOSA, OJENTAJA

- Lähtöasennossa nojaa hieman eteenpäin.
- Laskeudu alaspäin (rinta kohti käsiä) ja punnerra takaisin lähtöasentoon.
- Kehon kulmaa muuttamalla säädät rasiutusta.
- Muista keskivartalon tuki ja kehon oikea linjaus.



KULMASOUTU: SELKÄ, OLKAPÄÄN TAKAOSA, HAUIS

- Lähtöasennossa nojaa hieman taaksepäin.
- Vedä eteen-/ylöspäin (rinta kohti käsiä) ja laskeudu takaisin lähtöasentoon.
- Vedon aikana kuvittele, että pallo puristuu lapojen väliin.
- Kehon kulmaa muuttamalla säädät rasiutusta.
- Muista keskivartalon tuki ja kehon oikea linjaus.



T-SOUTU: OLKAPÄÄN TAKAOSA, YLÄSELKÄ

- Lähtöasennossa nojaa hieman taaksepäin.
- Vedä käsiä sivulle niin, että liikkeen lopussa kädet ja vartalo muodostavat T-kirjaimen ja palaa kontrolloidusti lähtöasentoon.
- Pidä kädet suorana (pieni kulma kyynärpäissä) koko liikkeen ajan.
- Kehon kulmaa muuttamalla säädät rasiutusta.
- Muista keskivartalon tuki ja kehon oikea linjaus.



KALLISTUS ETEEN: VATSA, YLÄVARTALO

- Lähtöasennossa nojaa hieman eteenpäin.
- Laskeudu kontrolloidusti alaspäin, kunnes kädet ovat pään yläpuolella vartalon jatkeena. Erityisesti keskivartalon voimatuottoa hyödyntäen palaa alkuasentoon.
- Kehon kulmaa muuttamalla säädät rasiutusta.
- Muista keskivartalon tuki ja kehon oikea linjaus. Huomioi alaselän oikea asento.



HAUISKÄÄNTÖ: HAUIS

- Lähtöasennossa nojaa hieman taaksepäin.
- Koukista käsiä otsan viereen ja palaa lähtöasentoon.
- Pidä kyynärpäät hartian leveydellä ja samalla korkeudella liikkeen ajan.
- Kehon kulmaa muuttamalla säädät rasiutusta.
- Muista keskivartalon tuki ja kehon oikea linjaus.



RANSKALAINEN PUNNERRUS: OJENTAJA

- Lähtöasennossa nojaa hieman eteenpäin.
- Laskeudu eteenpäin ja anna käsien koukistua kyynärpäistä.
- Ojenna kädet suoriksi pitämällä kyynärpäät hartian leveydellä ja samalla korkeudella liikkeen ajan.
- Kehon kulmaa muuttamalla säädät rasiutusta.
- Muista keskivartalon tuki ja kehon oikea linjaus.



JALKAKYYKKY: ETUREISI, PAKARA, TAKAREISI, SELÄN OJENTAJAT

- Lähtöasennossa nojaa hieman taaksepäin.
- Pidä jalat hartioiden leveydellä.
- Laskeudu kyykkyyntä pitäen polvet jalkaterän suuntaisena. Nouse ylös painon ollessa vähän enemmän kantapäillä.
- Muista hyvä ryhti.



ASKELKYYKKY: ETUREISI, PAKARA, TAKAREISI, KESKIVARTALO

- Lähtöasennossa seiso suorana.
- Ota askel taaksepäin. Nouse ylös lähtöasentoon etumaisen jalan voimaa käyttäen.
- Vältä vetämästä itsesi ylös käsi- ja selkälihakilla.
- Liike on raskaampi, jos jalkaa ei lasketa maahan.
- Muista hyvä ryhti.



REISIKOUKISTUS MAATEN:

TAKAREISI, PAKARA

- Lähtöasennossa asetu selinmaakuulle ja aseta kantapäät lenkkeihin.
- Nosta lantio irti maasta. Aseta kädet lantion viereen lattialle.
- Koukista polvia vetämällä kantapäitä kohti pakaroihin ja samalla vielä vähän nostamalla lantiota pakaroihin jännittämällä.
- Palaa kontrolloidusti lähtöasentoon.



RUTISTUS: VATSA

- Aseta jalat lenkkeihin.
- Lähtöasento on etunojapunnerruksen alkuasento.
- Kädet hartioiden leveydellä.
- Vedä polvet kohti rintaa ja palaa kontrolloidusti lähtöasentoon.



SIVULANKKU: VATSA

- Aseta jalat lenkkeihin.
- Aseta alemman käden kyynärvarsi maahan suoraan hartian alapuolelle.
- Nosta lantio irti maasta ja pidä vartalo suorassa linjassa.
- Liike on raskaampi, jos jalat ovat hieman irti toisistaan.



SELÄN OJENNUS: SELÄN

OJENTAJAT, TAKAREISI, PAKARA

- Lähtöasennossa nojaa hieman taaksepäin kädet ylhäällä vartalon jatkona.
- Liu'u kontrolloidusti lantiosta taaksepäin käsien pysyessä vartalon jatkeena. Palaa lähtöasentoon.
- Kehon kulmaa muuttamalla säädät rasiutusta.
- Pidä remmit kireällä liikkeen lopussa ja vältä selän yliojennusta.



Hyviä ja turvallisia treenejä!