

1. Single leg squat



Seiso kasvot kohti Gymstick Functional Trainer laitetta, pidä kevyesti kiinni kädensijoista ja kallisia vartaloa kevyesti taaksepäin. Nosta toinen jalka ylös ja tasapainota vartalo pitämällä paino tukijalan keskellä. Kyy'kisty taivuttamalla jatkaa. Älä nosta tukijalan kantapäättä alustasta. Palaa pystyasentoon. Käytä käsivarsia mahdollisimman vähän.

Stå lätt bakåtlutad med ansiktet mot din Gymstick Functional Trainer och håll lätt i handtagen. Lyft ena benet och hitta rätt kropps läge med vikten på mitten av belastningsloten. Gå ned till hukposition genom att böja på benet. Lyft ej hälen på belastningsbenet. Gå upp till stående position igen. Använd armarna så lite som möjligt.

Stand leaning backwards slightly, with your face against your Gymstick Functional Trainer, and hold on gently to the handles. Raise one leg and find the right body position, with your weight in the centre of your foot. Move down into a squatting position by ending your leg. Do not raise the heel of the leg you are standing on. Move back up into a standing position. Use your arms as little as possible.

2. Balance lunge



Seiso kasvot kohti Gymstick Functional Trainer laitella ja pidä kädensijoista kiinni kevyesti ja luonnollisesti. Koukista toinen jalka taaksepäin ja tasapainola vartalo pitämällä paino tukijalan keskellä. Laskeudu alas koukistetun jalan polvi alustaa kohti. Älä kosketa alustaa. Älä nosta tukijalan kantapäättä alustasta. Jos haluat vähentää painoa, koukistetun jalan jalkaterä voi levätä alustalla. Palaa pystyasentoon. Käytä käsivarsia mahdollisimman vähän.

Starta med ansiktet mot din Gymstick Functional Trainer och håll handtagen på ett lätt och naturligt sätt. Lyft ena benet bakåt och hitta rätt kropps läge med vikten på mitten av belastningsloten. Gå ner med belastningsbenets knä mot marken. Rör ej marken. Lyft ej hälen på belastningsbenet. Vill du minska tyngden kan det lyfta benets lot viia i marken. Gå upp till stående position igen. Använd armarna så lite som möjligt.

Start off with your face against your Gymstick Functional Trainer, and hold on gently to the handles in a natural way. Lift one leg back and find the right body position, with your weight in the centre of your foot. Bend the knee of the leg you are standing on down to the round. Do not touch the ground. Do not raise the heel of the leg you are standing on. If you would like to reduce the weight, you can place the foot of the leg raised on the ground. Move back up into a standing position. Use your arms as little as possible.

3. Hamstring curl



Makaa setinmakuuila kantapääät jalkalenneissä. Purista takamus ylös palnamalla käsiä ja jalkalennekejä alaspäin. Vedä kannat mahdollisimman lähelle takamusta. Palaa alkuasentoon.

Ligg på rygg med hälarne i lotöglorna. Pressa upp sätet genom att skapa ett tryck under händerna och i lotöglorna och dra hälarne så nära sätet som möjligt. Återgå till startposition.

Lie on your back, with your heels in the foot loops. Push up the seat by creating pressure under your hands and in the foot loops, and pull your heels as close as possible to the seat. Return to your starting position.

4. Hip Abduction



Makaa selinmakuulla kantapääät jalkalenneissä. Pidä hartiat ja käsivarret lattiaa vasten. Levitä jalat sivuille V-asentoon. Palaa alkuasentoon.

Ligg på rygg med hälarne i lotöglorna. Ha axlar och armar mot golvet. Dra benen ut mot sidorna som ett V. Återgå till utgångspositionen.

Lie on your back, with your heels in the foot loops. Keep your shoulders and arms on the floor. Move your legs out to the sides in a V shape. Return to your starting position.

5. Chest press



Seiso perusasennossa, nojaa kevyesti eteenpäin ja pidä kädet kädensijoissa. Pidä olkavarret jonkin verran irti vartalosta, laskeudu eteenpäin kädensijojen väliin ja palaa takaisin suorille käsivarsille. Pidä vartalo suorana koko harjoituksen ajan.

Stå lätt framåtlutad i grund position med ett handtag i varje hand. Fall fram mellan handtagen med överarmarna en bit ut från kroppen och tryck upp till raka armar. Håll kroppen rak genom hela övningen.

Stand leaning forwards slightly in the basic position, with a handle in each hand. Drop forwards between the handles, with your upper arms slightly away from your body, and push up until your arms are straight. Keep your body straight throughout the entire exercise.

6. Back Row



Seiso nojaa taaksepäin suurin vartaloin. Pidä kädensijoista kiinni suurin käsivarsin nauhojen suuntaisesti. Vedä ylävartalo ylös kädensijojen väliin kyynärpäät lähellä vartaloa. Palauta käsivarret ja hartiat alkuasentoon.

Stå bakåtlutad med rak kropp, håll i handtagen med raka armar i bandens riktning. Dra upp överkroppen mellan handtagen med armbågarna nära intill kroppen. Släpp fram armar och axlar till startposition.

Stand leaning backwards with your body straight, hold onto the handles with your arms straight in the direction of the straps. Pull up your upper body between the handles, with your elbows close to your body. Relax your arms and shoulders forwards into the starting position.

7. Shoulder raise



Seiso kasvot kohli Gymstick Functional Trainer laitetta, pidä kevyesti kiinni käden sijoista ja kallista vartaloa kevyesti taaksepäin. Vedä käsivarsia itseäsi kohti ja sivuille päin yläpuolelle siten että vartalo muodostaa Y-kirjaimen. Palaa alkuasentoon

Stå lätt bakåtlutad med ansiktet mot din Casall Multi Balance Trainer och håll lätt i handtagen. Dra armarna mot dig och ut åt sidorna ovanför huvudet så att kroppen blir till ett Y. Återgå till startpositionen.

Stand leaning backwards slightly, with your face against your Casall Multi Balance Trainer, and hold on gently to the handles. Pull your arms in towards you and out to the sides above your head, making a Y shape with your body. Return to your starting position.

8. Bicep curl



Seiso perusasennossa ja kallista vartaloa taaksepäin rokkumalla kädensijoista käsivarret suorina nauhan suuntaisesti. Pidä kyynärpäät paikallaan ja vie vartaloa eteenpäin käsivarsia taivuttamalla. Palaa alkuasentoon.

Stå bakåtlutad i grundposition genom att hänga i handtagen med raka armar i bandets riktning. Fixera armbågarna och för kroppen framåt genom att böja på armarna. Återgå till startposition.

Stand leaning backwards in the basic position by holding onto the handles with your arms straight in the direction of the strap. Fix your elbows and move your body forwards by bending your arms. Return to your starting position.

9. Tricep press



Seiso perusasennossa käsivarret suorina hartia korkeudella vartalon edessä. Laskeudu suurin vartaloin alaspäin taivuttamalla käsivarsia, kunnes kädensijat ovat korvien tasolla. Punnerra käsivarret takaisin alkuasentoon.

Stå i grundposition med raka armar i axelhöjd framför kroppen. Fall med rak kropp framåt genom att böja på armarna tills det att handtagen kommer i nivå med öronen. Pressa armarna raka till startposition.

Stand in the basic position, with your arms straight at shoulder height in front of your body. Keeping your body straight, fall forwards by bending your arms until the handles are at the same level as your ears. Push your arms straight and return to your starting position.

10. Supine pull through



Aseta kantapääät jalkalennekeihin ja pidä selkä lattian suuntaisesti. Pidä käsivarret suorina. Laske vartaloa ja vedä pää polvia kohti siten, että lanteet tulevat käsivarsien väliin. Palaa alkuasentoon.

Ha ryggen mot golvet med hälarne i fotöglorna. Stå med armarna raka. Sänk kroppen och dra huvudet mot knäna så att höfterna kommer mellan armarna. Återgå till startpositionen.

Have your back to the floor, with your heels in the foot loops. Stand with your arms straight. Lower your body and pull your head towards your knees so that your hips are positioned between your arms. Return to your starting position.

11. Oblique leg raise



Asetu selinmakuulle ja pida molemmin käsin kiinni kädensijoista. Nosta jalat suoraksi ylös. Käännä jalat sivulle niin pitkälle kuin jaksat. Palaa alkuasentoon. Käännä sen jälkeen jalat toiseen suuntaan. Vaihda puolta.

Ligg på rygg och håll båda öglorna i händerna. Håll benen rakt upp. Vrid benen åt sidan så långt du orkar. Återgå till grundpositionen. Vrid benen åt andra hållet efter det. Variera sida. Then twist your legs in the other direction. Vary the sides.

Lie on your back and hold onto both loops with your hands. Hold your legs straight up. Twist your legs to the side as far as you can. Return to your starting position. Then twist your legs in the other direction. Vary the sides.

12. Suspended crunch



Asetu punnerrusasentoon, jossa kyynärpäät ja kyynärvarret ovat aluslassa. Aseta jalat jalkalennekeihin. Vedä polvia itseäsi kohti. Palaa alkuasentoon.

Utgå ifrån armhävningssposition med armbågar och underarmar i underlaget. Fötterna ska vara fästa i öglorna. Dra knäna mot dig. Återgå till grundpositionen.

Start off from the arm raising position, with your elbows and lower arms on the floor. Your feet must be secured in the loops. Pull your knees in towards you. Return to your starting position.

