



# GAINS.fi

## [www.gains.fi/tehokas-vatsalihastreeni](http://www.gains.fi/tehokas-vatsalihastreeni)

Tämä vatsalihastreeni -ohjelma on tarkoitettu noudatettavaksi muun saliharjoittelun ohella.

Lue myös 10 vinkkiä seksikkääseen vatsaan [www.gains.fi/seksikkaan-vatsan-salaisuus](http://www.gains.fi/seksikkaan-vatsan-salaisuus)

---

### **Päivä 1**

1. Istumaan nousu vatsapenkissä (lisäpainolla) + lankutus nilkat ojennettuna suoriksi (on hieman rankempi ja painottuu alavatsaan) 4 x 8-10 + 45 s
  2. Vatsarutistus ylätaljassa köydellä/remmeillä + jalkojen staattinen pito ilmassa selällään 3 x 20 + 30 s
  3. Jalkojen nosto penkillä + vatsarutistus lattialla jalat penkillä 3 x 15 + 15
- 

### **Päivä 2**

1. Vatsarutistus kiertäen lattialla + kylkipito samalle puolelle 3x 15 + 30s (3 x / puoli vuorotellen)
  2. Vartalonkierto sivuttain selkäpenkissä 3 x 15/puoli
  3. Vartalonkierto lattialla levypainolla + jalkojen kierto puolelta toiselle 3 x 8-10/ puoli + 12-15/ puoli
- 

### **Päivä 3**

1. TRX/fitboll vatsat: (kämmenet lattiassa ja jalat pallon päällä tai TRX-kahvoihin pujotettuna. Vedä polvia kohti rintaa.) + hidas istumaan nousu fitbolin päällä 3 x 15 + 15
2. Voimapyörä (kevyempi versio fitbolilla tehtynä) + vatsarutistuslaite 3 x 6-10 + 15

3. Vatsalihasten venytys joko heti harjoituksen jälkeen, tai myöhemmin samana päivänä:  
Käy vatsallesi ja työnnä ylävartalo suorien käsien varaan. Pidä lantio lattiassa. Kierrä painopistettä sivulle, niin vaikutus siirtyy enemmän vinoihin vatsoihin.

---