

1. Romanianalainen maastaveto kahvakuulalla / Rumänsk marklyft med kettlebell / Romanian deadlift with kettlebell

Pidä kahvakuula molemmin käsin kehon edessä. Seiso jalat hartioiden leveydellä, polvet hieman koukussa. Selkä pidetään suorana koko liikkeen ajan. Taivuta lantiosta eteenpäin ja laske kahvakuula hitaasti kohti lattiaa jalkoja pitkin. Pysähdy, kun tunnet venytyksen takareisissä, ja palaa alkuasentoon puristamalla pakaroita.

Lihakset: Takareidet, pakarat, alaselkä

Håll kettlebellen med båda händerna framför kroppen. Stå med fötterna axelbrett isär och böj knäna lätt. Håll ryggen rak hela tiden. Fäll framåt från höfterna och sänk långsamt kettlebellen mot golvet längs benen. Stanna när du känner en stretch i baksida lår och återgå genom att spänna sätesmusklerna.

Muskler: Hamstrings, sätesmuskler, ländrygg

Hold the kettlebell with both hands in front of your body. Stand with feet shoulder-width apart, knees slightly bent. Keep your back straight throughout. Hinge at the hips and slowly lower the kettlebell down your legs. Stop when you feel a stretch in your hamstrings, and return to standing by squeezing your glutes.

Muscles: Hamstrings, glutes, lower back

2. Sumo maastaveto kahvakuulalla / Sumo marklyft med kettlebell / Sumo deadlift with kettlebell

Aseta jalat leveään asentoon ja käännä varpaat ulospäin. Pidä kahvakuula jalkojen välissä molemmin käsin. Kyykisty alas selkä suorana, kunnes kahvakuula koskettaa maata. Nouse ylös painamalla kantapäillä ja jännittämällä pakarat.

Lihakset: Sisäreidet, pakarat, alaselkä

Stå med fötterna brett isär och tårna pekande utåt. Håll kettlebellen mellan benen med båda händerna. Böj knäna och sänk dig ner med rak rygg tills kettlebellen nuddar marken. Tryck upp genom hälarna och spänn rumpan.

Muskler: Inre lår, sätesmuskler, ländrygg

Stand with your feet wide apart, toes pointing outward. Hold the kettlebell between your legs with both hands. Squat down with a straight back until the kettlebell touches the ground. Push up through your heels and engage your glutes.

Muscles: Inner thighs, glutes, lower back

3. Hauiskäännöt käsipainoilla / Bicep curl med hantlar / Bicep curls with dumbbells

Seiso suorana käsipainot käsissä, kämmenet eteenpäin. Taivuta kyynärpäitä ja nosta painot hallitusti olkapäitä kohti. Laske painot hitaasti alas. Vältä keinumista ja käytä vain käsivarsien voimaa.

Lihakset: Haudislihaksen

Stå rakt med hantlar i händerna, handflatorna framåt. Böj armbågarna och lyft vikterna kontrollerat mot axlarna. Sänk dem långsamt. Undvik att gunga och använd bara armmuskulerna.

Muskler: Biceps

Stand upright with dumbbells in your hands, palms facing forward. Bend your elbows and lift the weights slowly toward your shoulders. Lower them slowly. Avoid swinging and use only arm strength.

Muscles: Biceps

4. Ranskalainen punnerrus tangolla penkillä / Fransk press med stång på bänk / French press lying on bench with barbell

Makaa tasaisella penkillä, pidä tanko suorissa käsivarsissa rintakehän yläpuolella. Taivuta kyynärpäitä ja laske tanko kohti otsaa hallitusti. Pidä kyynärpäät paikallaan ja palaa alkuasentoon.

Lihakset: Ojentajat

Ligg på en platt bänk med stången ovanför bröstet i raka armar. Böj armbågarna och sänk stången kontrollerat mot pannan. Håll armbågarna stilla och återgå till start.

Muskler: Triceps

Lie on a flat bench with the barbell held over your chest, arms straight. Bend your elbows and slowly lower the bar toward your forehead. Keep your elbows still and return to starting position.

Muscles: Triceps

5. Askelkyykyt kävellen kahvakuulilla / Gående utfall med kettlebells / Walking lunges with kettlebells

Ota kahvakuulat molempiin käsiin. Astu eteen yhdellä jalalla ja laskeudu kyykkyyntiin, että takajalan polvi melkein koskettaa maata. Nouse ja astu toisella jalalla eteen. Toista vuorotellen.

Lihakset: Etureidet, pakarot, pohkeet

Ta kettlebells i båda händer. Steg fram med ett ben och sänk kroppen tills bakre knät nästan nuddar marken. Res dig upp och gå med nästa steg. Upprepa växelvis.

Muskler: Framsida lår, sätesmuskler, vader

Hold kettlebells in both hands. Step forward with one leg into a deep lunge until the back knee nearly touches the ground. Stand and step forward with the other leg. Repeat alternately.

Muscles: Quadriceps, glutes, calves

6. Leuanveto / Chins / Pull-ups

Tartu leuanvetotankoon kämmenet ulospäin. Vedä itsesi ylös, kunnes leuka ylittää tangon. Laske hallitusti alas ja toista. Vältä keinumista ja keskity liikkeen hallintaan.

Lihakset: Selkä, hauikset, olkapäät

Greppa chinsstången med handflatorna utåt. Dra upp kroppen tills hakan är över stången. Sänk kontrollerat och upprepa. Undvik att gunga och håll rörelsen stabil.

Muskler: Rygg, biceps, axlar

Grip the pull-up bar with palms facing outward. Pull yourself up until your chin clears the bar. Lower down slowly and repeat. Avoid swinging and focus on control.

Muscles: Back, biceps, shoulders

7. Alaspäin leuanveto / Omvända chins / Chin-ups

Tartu tankoon kämmenet sisäänpäin. Vedä itsesi ylös, kunnes leuka ylittää tangon. Laske hitaasti alas ja toista. Liike kohdistuu erityisesti hauiksiin.

Lihakset: Hauikset, selkä

Greppa stången med handflatorna inåt. Dra upp kroppen tills hakan passerar stången. Sänk långsamt och repetera. Rörelsen fokuserar särskilt på biceps.

Muskler: Biceps, rygg

Grip the bar with palms facing inward. Pull yourself up until your chin passes the bar. Lower slowly and repeat. This movement especially targets the biceps.

Muscles: Biceps, back

8. Dipit / Dips / Dips with mounted dip bars

Ota tukeva ote dip-kahvoista. Nosta keho ylös käsien varaan. Laske itsesi alas niin, että kyynärpäät koukistuvat 90 asteeseen. Nouse ylös alkuasentoon.

Lihakset: Ojentajat, rintalihakset, olkapäät

Ta ett fast grepp om diphandtagen. Höj kroppen med armstyrka. Sänk dig tills armbågarna är i 90 graders vinkel. Pressa upp igen.

Muskler: Triceps, bröst, axlar

Grip the dip bars securely. Raise your body with arm strength. Lower until your elbows form a 90-degree angle. Push yourself back up.

Muscles: Triceps, chest, shoulders

9. Punnerrukset / Armhävningar / Push-ups (standard)

Asetu lankkuasentoon, kädet hieman olkapäitä leveämmällä ja jalat suorana. Pidä vartalo suorana päästä kantapäihin. Laske kehoa hallitusti, kunnes rintakehä on lähellä maata. Ponnista takaisin ylös käsien avulla. Vältä lantion roikkumista tai selän kaareutumista.

Lihakset: Rintalihakset, olkapäät, ojentajat, keskivartalo

Placera dig i plankposition med händerna något bredare än axelbredd och benen raka. Håll kroppen rak från huvud till hälar. Sänk kroppen kontrollerat tills bröstet är nära marken. Pressa upp med armarna. Undvik att svanka eller att höfterna hänger.

Muskler: Bröst, axlar, triceps, bål

Get into a plank position with your hands slightly wider than shoulder-width and legs straight. Keep your body in a straight line from head to heels. Lower yourself slowly until your chest nearly touches the ground. Push back up using arm strength. Avoid letting your hips sag or arching your back.

Muscles: Chest, shoulders, triceps, core

10. TRX-rintapunnerrus / TRX bröstpress / TRX chest press

Säädä TRX-renkaat sopivalle korkeudelle. Seiso renkaiden edessä, pidä kahvoista kiinni ja nojaa eteenpäin vartalo suorana. Koukista kyynärpäät ja laske rinta lähelle kahvoja. Pidä keskivartalo tiukkana. Ponnista takaisin alkuasentoon ojentamalla kädet.

Lihakset: Rintalihakset, olkapäät, ojentajat, keskivartalo

Justera TRX-bandens höjd. Stå framför banden, håll i handtagen och luta dig fram med kroppen rak. Böj armbågarna och sänk bröstet mot handtagen. Håll bålen stabil. Pressa tillbaka till start genom att sträcka ut armarna.

Muskler: Bröst, axlar, triceps, bål

Adjust the TRX straps to a suitable height. Stand facing the straps, hold the handles, and lean forward with a straight body. Bend your elbows to lower your chest toward the handles. Keep your core engaged. Push back to the starting position by extending your arms.

Muscles: Chest, shoulders, triceps, core

11. TRX-soutu / TRX rodd / TRX row

Säädä TRX-renkaat sopivaan korkeuteen. Seiso renkaiden edessä ja nojaa taaksepäin pitäen kahvoista kiinni, vartalo suorana. Vedä kehoa kohti kahvoja taivuttamalla kyynärpäät. Palaa alkuasentoon hallitusti.

Lihakset: Selkä, hauikset, keskivartalo

Justera TRX-bandens höjd. Stå framför banden och luta dig bakåt med raka kroppshållning, håll i handtagen. Dra kroppen mot handtagen genom att böja armbågarna. Återgå kontrollerat.

Muskler: Rygg, biceps, bål

Adjust the TRX straps to an appropriate height. Stand facing the straps and lean back with a straight body, holding the handles. Pull your body toward the handles by bending your elbows. Return slowly.

Muscles: Back, biceps, core

12. Goblet-kyykky kahvakuulalla / Goblet squat med kettlebell / Goblet squat with kettlebell

Pidä kahvakuulaa rintakehän edessä kahdella kädellä. Seiso jalat hartioiden leveydellä. Laskeudu kyykkyy, pitäen kantapäät maassa ja selkä suorana. Palaa seisomaan puristamalla pakaroit.

Lihakset: Etureidet, pakarat, keskivartalo

Håll kettlebellen framför bröstet med båda händer. Stå med fötterna axelbrett isär. Sänk dig ner i en knäböj med hälarna i marken och rak rygg. Res dig upp genom att spänna sätesmuskler.

Muskler: Framsida lår, säte, bål

Hold the kettlebell in front of your chest with both hands. Stand with feet shoulder-width apart. Squat down, keeping heels on the ground and your back straight. Return to standing by engaging your glutes.

Muscles: Quads, glutes, core

13. Maastaveto tangolla / Marklyft med skivstång / Deadlift with barbell

Astu tankoa kohti jalat hartioiden leveydellä. Tartu tankoon molemmin käsin. Pidä selkä suorana ja nosta tanko ylös ojentamalla polvet ja lonkat. Laske tanko hallitusti alas.

Lihakset: Takareidet, pakarat, selkä

Stå med fötterna axelbrett framför stången. Greppa stången med båda händer. Håll ryggen rak och lyft stången genom att sträcka knän och höfter. Sänk stången kontrollerat.

Muskler: Hamstrings, säte, rygg

Stand with feet shoulder-width apart close to the barbell. Grip the bar with both hands. Keep your back straight and lift the bar by extending your hips and knees. Lower the bar slowly.

Muscles: Hamstrings, glutes, back

14. Kyykky tangolla hartioilla / Knäböj med skivstång på axlarna / Barbell back squat

Aseta tanko hartioden päälle. Seiso jalat hieman hartioita leveämmällä. Laskeudu kyykkyyn selkä suorana, kunnes reidet ovat vaakatasossa. Nouse ylös painamalla kantapäillä.

Lihakset: Etureidet, pakarat, keskivartalo

Placera stängen på axlarna. Stå med fötterna något bredare än axlar. Sänk dig ner i en knäböj med rak rygg tills låren är horisontella. Tryck upp genom hälarna.

Muskler: Framsida lår, sätesmuskler, bål

Place the barbell across your shoulders. Stand with feet slightly wider than shoulder-width. Squat down with a straight back until your thighs are parallel to the ground. Push up through your heels.

Muscles: Quads, glutes, core

15. Käsipainopystypunnerrus / Axelpress med hantlar / Dumbbell shoulder press

Istu tai seiso käsipainot käsissä olkapäiden kohdalla. Punnerra painot ylös suorille käsivarsille. Laske ne hallitusti takaisin olkapäille.

Lihakset: Olkapäät, ojentajat

Sitt eller stå med hantlar vid axlarna. Pressa hantlarna upp till raka armar. Sänk kontrollerat tillbaka till axlarna.

Muskler: Axlar, triceps

Sit or stand with dumbbells at shoulder level. Press the weights overhead until your arms are straight. Lower them slowly back to shoulder level.

Muscles: Shoulders, triceps

16. Kahvakuulaheilautus / Kettlebellsving / Kettlebell swing

Pidä kahvakuula molemmin käsin. Taivuta hieman polvia ja heilauta kahvakuula lantiolla eteenpäin, kunnes se on hartioden korkeudella. Anna sen liikkua takaisin jalkojen väliin ja toista.

Lihakset: Pakarat, takareidet, alaselkä

Håll kettlebellen med båda händer. Böj knäna lätt och svinga kettlebellen framåt med höften tills den når axelhöjd. Låt den pendla tillbaka mellan benen och upprepa.

Muskler: Sätessmuskler, hamstrings, nedre rygg

Hold the kettlebell with both hands. Slightly bend your knees and thrust your hips to swing the kettlebell forward to shoulder height. Let it swing back between your legs and repeat.

Muscles: Glutes, hamstrings, lower back

17. Vipunostot sivulle käsipainoilla / Sidolyft med hantlar / Dumbbell lateral raise

Seiso suorana käsipainot sivuilla. Nosta ne hallitusti sivuille olkapäiden korkeudelle. Laske hitaasti alas. Pidä liike vakaana ja älä keinuta.

Lihakset: Sivuolkapäät

Stå rakt med hantlarna vid sidorna. Lyft dem kontrollerat upp till axelhöjd. Sänk långsamt. Håll rörelsen stabil och gunga inte.

Muskler: Deltoideus lateralis

Stand upright with dumbbells at your sides. Raise them sideways up to shoulder height in a controlled motion. Lower slowly. Keep the movement steady and avoid swinging.

Muscles: Lateral deltoids

18. Lankku / Planka / Plank hold

Asetu kyynärnojaan ja pidä vartalo suorana. Jännitä keskivartalo ja pidä asento niin kauan kuin mahdollista. Vältä alaselän notkistumista.

Lihakset: Keskivartalo

Ställ dig på underarmarna med rak kropp. Spänn bålen och håll positionen så länge som möjligt. Undvik svank.

Muskler: Bål

Rest on your forearms with a straight body. Engage your core and hold the position for as long as possible. Avoid sagging your lower back.

Muscles: Core

19. Jalkojen nosto roikkuen / Benlyft hängandes / Hanging leg raise

Tartu leuanvetotankoon ja ripusta roikkumaan. Nosta jalat suoraan eteenpäin, pidä ne suorina. Laske hallitusti alas. Vältä keinumista.

Lihakset: Vatsalihakset, lonkankoukistajat

Greppa chinsstången och häng fritt. Lyft benen rakt fram, håll dem raka. Sänk långsamt ner. Undvik att gunga.

Muskler: Magmuskler, höftböjare

Grab the pull-up bar and hang freely. Raise your legs straight in front of you, keeping them straight. Lower them slowly. Avoid swinging.

Muscles: Abdominals, hip flexors

20. Farmarikävely kahvakuulilla / Farmer's walk med kettlebells / Farmer's carry with kettlebells

Ota kahvakuulat molempiin käsiin. Seiso suorana ja kävele hallitusti eteenpäin. Pidä hartiat alhaalla ja keskivartalo jännitettynä.

Lihakset: Käsivarret, yläselkä, keskivartalo, jalat

Håll kettlebells i båda händer. Gå framåt med kontrollerade steg. Håll axlarna nere och spänn bålen.

Muskler: Armar, övre rygg, bål, ben

Hold kettlebells in both hands. Walk forward with control. Keep shoulders down and core tight.

Muscles: Arms, upper back, core, legs

21. Askel penkille käsipainoilla / Uppsteg på däck med hantlar / Step-ups on tyre with dumbbells

Ota käsipainot molempiin käsiin. Astu yhdellä jalalla renkaan päälle, paina kantapää renkaan keskelle. Nouse ylös tasapainossa ja tuo toinen jalka mukaan. Astu alas hallitusti ja toista toisella jalalla.

Lihakset: Etureidet, pakarat, pohkeet

Håll hantlar i båda händer. Steg upp med ena foten på däck, placera hälen stadigt i mitten. Tryck upp med balans och följ med andra benet. Kliv ned kontrollerat och byt ben.

Muskler: Framsida lår, sätesmuskler, vader

Hold dumbbells in both hands. Step one foot onto the tyre, pressing the heel firmly. Stand up balanced and bring your other foot up. Step down slowly and repeat with the other leg.

Muscles: Quads, glutes, calves

22. Pystypunnerrus tangolla / Axelpress med stång / Barbell overhead press

Seiso tanko olkapäillä tai rinnalla. Pidä jalat hartioiden leveydellä. Punnerra tanko pään yläpuolelle suorille käsivarsille. Laske hallitusti takaisin olkapäille.

Lihakset: Olkapäät, ojentajat, yläselkä

Stå med stången vid axlarna eller på bröstet. Fötterna axelbrett isär. Pressa stången upp över huvudet till raka armar. Sänk kontrollerat till axlarna igen.

Muskler: Axlar, triceps, övre rygg

Stand with the barbell at shoulder or chest level. Feet shoulder-width apart. Press the bar overhead until arms are straight. Lower it slowly back to your shoulders.

Muscles: Shoulders, triceps, upper back

23. Kulmasoutu käsipainoilla / Enarmsrodd med hantel / Dumbbell bent-over row

Ota käsipaino yhdellä kädellä, toinen käsi lepää penkillä tai renkaalla. Taivuta eteenpäin selkä suorana. Vedä paino kohti kylkeä taivuttamalla kyynärpäätä. Laske alas ja toista.

Lihakset: Selkä, hauikset, olkapäät

Ta en hantel i ena handen, placera den andra handen på bänk eller däck. Fäll framåt med rak rygg. Dra vikten mot sidan genom att böja armbågen. Sänk och upprepa.

Muskler: Rygg, biceps, axlar

Hold one dumbbell, resting the other hand on a bench or tyre. Bend forward with a straight back. Pull the weight toward your side by bending the elbow. Lower and repeat.

Muscles: Back, biceps, shoulders

24. Rintakehän avaus vastuskuminauhalla / Bröstfly med gummiband / Resistance band chest fly

Kiinnitä vastuskuminauha kiinteään kohtaan. Ota kahvoista ja astu eteenpäin. Pidä kädet sivuilla olkapäiden korkeudella ja tuo ne yhteen rinnan eteen. Palaa hallitusti alkuun.

Lihakset: Rintalihakset, etuolkapäät

Fäst gummibandet vid fast punkt. Håll i handtagen och kliv framåt. Håll armarna vid sidan i axelhöjd och för dem ihop framför bröstet. Återgå kontrollerat.

Muskler: Bröst, främre axlar

Attach the resistance band to a sturdy point. Hold the handles and step forward. Keep arms out to the sides at shoulder height and bring them together in front of your chest. Return slowly.

Muscles: Chest, front shoulders

25. Face pull vastuskuminauhalla / Face pull med gummiband / Resistance band face pull

Kiinnitä vastuskuminauha silmien korkeudelle. Tartu kahvoihin ja vedä niitä kasvojen suuntaan, kyynärpäät ulospäin. Keskity lavan liikkeeseen. Laske hallitusti.

Lihakset: Olkapäät, yläselkä, lavat

Fäst gummibandet i ögonhöjd. Greppa handtagen och dra dem mot ansiktet med armbågarna utåt. Fokusera på skuldrörelsen. Sänk kontrollerat.

Muskler: Axlar, övre rygg, skulderblad

Attach the resistance band at eye level. Grab the handles and pull them toward your face, elbows flaring outward. Focus on shoulder blade movement. Lower with control.

Muscles: Shoulders, upper back, scapular stabilizers

26. Penkki-punnerrus tangolla / Bänkpress med stång / Bench press with barbell

Makaa tasaisella penkillä, tanko suoraan rinnan yläpuolella. Laske tanko rintaan kontrolloidusti ja ponnista ylös suorille käsivarsille.

Lihakset: Rintalihakset, ojentajat, olkapäät

Ligg på plan bänk med stången ovanför bröstet. Sänk stången kontrollerat mot bröstet och pressa upp till raka armar.

Muskler: Bröst, triceps, axlar

Lie on a flat bench with the barbell over your chest. Lower the bar with control to your chest and press it up until your arms are straight.

Muscles: Chest, triceps, shoulders

27. Venäläiset kierrot käsipainolla / Ryska twists med hantel / Russian twists with dumbbell

Istu maassa polvet koukussa. Pidä käsipainoa molemmin käsin ja kallista selkää taaksepäin. Kierrä ylävartaloa sivulta toiselle.

Lihakset: Vatsalihakset, vino vatsalihakset

Sitt på marken med knäna böjda. Håll hanteln med båda händer och luta ryggen bakåt. Vrid överkroppen från sida till sida.

Muskler: Magmuskler, sneda bukmuskler

Sit on the ground with knees bent. Hold a dumbbell in both hands and lean back slightly. Twist your torso from side to side.

Muscles: Abdominals, obliques

28. Yhden käden kahvakuulapunnerrus / Enarms kettlebellpress / Single-arm kettlebell press

Seiso tai istu, pidä kahvakuula olkapään korkeudella yhdellä kädellä. Punnerra se ylös suoralle käsivarrelle. Laske hallitusti takaisin.

Lihakset: Olkapäät, ojentajat

Stå eller sitt med kettlebell vid axeln i ena handen. Pressa upp till rak arm. Sänk kontrollerat tillbaka.

Muskler: Axlar, triceps

Stand or sit, hold the kettlebell at shoulder height in one hand. Press it up overhead to a straight arm. Lower slowly.

Muscles: Shoulders, triceps

29. Goblet-kuristuskyykky kahvakuulalla / Goblet curtsy squat med kettlebell / Kettlebell goblet curtsy lunge

Pidä kahvakuula rintakehän edessä. Astu toinen jalka vinosti taakse ja sivulle toisen jalan taakse. Laskeudu kyykkyy. Palaa alkuun ja vaihda jalkaa.

Lihakset: Pakarat, etureidet, sisäreidet

Håll kettlebellen framför bröstet. Steg bakåt och snett bakom med ena foten. Gå ner i knäböj. Återgå och byt ben.

Muskler: Sätessmuskler, framsida lår, inre lår

Hold the kettlebell in front of your chest. Step one leg diagonally behind the other and lower into a squat. Return to start and switch legs.

Muscles: Glutes, quads, inner thighs

30. Rengasrenkaan kääntö / Däckvält / Tyre flips

Astu renkaan eteen, jalat hartioiden leveydellä. Kyykisty, tartu renkaasta alhaalta ja nosta se lonkan voimalla ylös. Käytä koko kehoa kallistaessasi rengasta eteenpäin ja kaataessasi sen.

Lihakset: Koko keho – pakarat, takareidet, selkä, käsivarret

Stå framför däck med fötterna axelbrett. Böj dig ner, greppa däck underifrån och lyft med höften. Använd hela kroppen för att välta det framåt.

Muskler: Hela kroppen – säte, hamstrings, rygg, armar

Stand in front of the tyre with feet shoulder-width apart. Squat down and grip it from underneath. Drive through your hips to lift it upward, using momentum and full-body strength. Tip and push the tyre forward to complete the flip.

Muscles: Full body – glutes, hamstrings, back, arms

31. Pystypunnerrus pike-asennossa / Pike armhävning / Pike push-up

Asetu pike-asentoon: kädet lattialla ja lantio ylhäällä niin, että keho muodostaa V-kirjaimen. Laske pää ja hartiat kohti maata taivuttamalla kyynärpäitä. Ponnista ylös alkuasentoon.

Lihakset: Olkapäät, ojentajat, yläselkä

Placera dig i pike-position: händerna på marken och höften högt så att kroppen formar ett V. Sänk huvudet och axlarna mot golvet genom att böja armbågarna. Tryck dig tillbaka upp.

Muskler: Axlar, triceps, övre rygg

Get into a pike position: hands on the ground, hips raised to form an upside-down "V". Lower your head and shoulders toward the ground by bending your elbows. Push back up to start.

Muscles: Shoulders, triceps, upper back

32. Etunostot käsipainoilla / Frontlyft med hantlar / Dumbbell front raise

Seiso suorana, käsipainot reisien edessä. Nosta painot hallitusti suoraan eteenpäin olkapäiden korkeudelle. Laske hitaasti alas.

Lihakset: Etuolkapäät

Stå rakt med hantlar framför låren. Lyft dem kontrollerat rakt fram till axelhöjd. Sänk dem långsamt.

Muskler: Främre deltoideus

Stand upright with dumbbells in front of thighs. Raise them directly forward to shoulder height. Lower slowly.

Muscles: Anterior deltoids

33. TRX-triceps-punnerrus / TRX tricepspress / TRX triceps extension

Säädä TRX-renkaat sopivaan korkeuteen. Seiso renkaiden edessä ja nojaa kevyesti eteenpäin. Kädet kahvoissa pään korkeudella. Taivuta kyynärpäät ja tuo pää kahvojen väliin. Punnerra takaisin alkuasentoon.

Lihakset: Ojentajat, olkapäät

Justera TRX-bandens höjd. Stå framför banden och luta dig lätt framåt. Händerna vid huvudhöjd. Böj armbågarna och för huvudet mellan handtagen. Pressa tillbaka till start.

Muskler: Triceps, axlar

Adjust TRX straps to a suitable height. Stand in front of the handles, leaning slightly forward. Keep hands at head height. Bend your elbows, allowing your head to move between handles. Push back to start.

Muscles: Triceps, shoulders

34. TRX-hauiskäntö / TRX bicepscurl / TRX biceps curl

Seiso TRX-renkaiden edessä, kahvat käsissä. Nojaa taaksepäin vartalo suorana. Taivuta kyynärpäät ja vedä keho kohti kahvoja. Kyynärpäät pysyvät paikallaan. Laske hallitusti.

Lihakset: Hauislihakset

Stå framför TRX-band med handtagen i händerna. Luta dig bakåt med rak kropp. Böj armbågarna och dra kroppen mot handtagen. Armbågarna hålls stilla. Sänk kontrollerat.

Muskler: Biceps

Stand facing the TRX straps with handles in your hands. Lean back with a straight body. Bend your elbows to pull your body toward the handles, keeping elbows fixed. Lower slowly.

Muscles: Biceps

35. Bulgarian askelkyykky käsipainoilla / Bulgariska utfall med hantlar / Bulgarian split squat with dumbbells

Seiso jalat eteen ja toinen jalka lepää penkillä takana. Käsipainot käsissä sivuilla. Laskeudu alas etujalalla, kunnes polvi on 90 asteessa. Palaa alkuun.

Lihakset: Etureidet, pakarot, pohkeet

Stå med ett ben framåt och det andra vilande på en bänk bakom dig. Håll hantlar i händerna vid sidan. Sänk kroppen med främre benet till 90 graders vinkel i knät. Återgå till start.

Muskler: Framsida lår, säte, vader

Stand with one foot forward, the other resting on a bench behind. Hold dumbbells at your sides. Lower with your front leg until the knee is at 90 degrees. Return to standing.

Muscles: Quads, glutes, calves

36. Kahvakuulapuhdistus / Kettlebell clean / Kettlebell clean

Pidä kahvakuulaa yhdellä kädellä jalkojen välissä. Vedä se ylös lantiovoimalla ja "pyöräytä" kahvakuula olkapään korkeudelle. Pidä kyynärpää lähellä vartaloa.

Lihakset: Pakarat, takareidet, hartiat, keskivartalo

Håll kettlebellen i en hand mellan benen. Dra den upp med höftkraft och "rotera" den till axelhöjd. Håll armbågen nära kroppen.

Muskler: Sätesmuskler, hamstrings, axlar, bål

Hold a kettlebell in one hand between your legs. Pull upward using hip drive and rotate the kettlebell up to shoulder height. Keep your elbow close to your body.

Muscles: Glutes, hamstrings, shoulders, core

37. Kahvakuulatempaus / Kettlebell-tempaus / Kettlebell snatch

Aloita kahvakuula jalkojen välissä. Heilauta lantiolla ja vedä kahvakuulaa ylöspäin, jolloin se liikkuu pään yläpuolelle suoralle käsivarrelle yhdellä liikkeellä.

Lihakset: Pakarat, takareidet, hartiat, keskivartalo

Starta med kettlebell mellan benen. Svinga med höften och dra kettlebellen uppåt i en rörelse så att den landar ovanför huvudet på rak arm.

Muskler: Sätesmuskler, hamstrings, axlar, bål

Start with the kettlebell between your legs. Swing it using your hips and pull it upward in one motion so it finishes overhead with a straight arm.

Muscles: Glutes, hamstrings, shoulders, core

38. Lantionnosto tangolla / Höftlyft med stång / Barbell hip thrust

Istu penkin etureunalla, tanko lantion päällä. Rullaa selkä penkkiä vasten ja nosta lantio ylös, kunnes se on linjassa hartioden ja polvien kanssa. Laske hallitusti alas.

Lihakset: Pakarat, takareidet, keskivartalo

Sitt vid bänkens framkant, stången över höften. Rulla ryggen mot bänken och lyft höften upp tills den är i linje med axlar och knän. Sänk kontrollerat.

Muskler: Sätesmuskler, hamstrings, bål

Sit on the edge of the bench with the barbell over your hips. Roll your back onto the bench and thrust your hips upward until aligned with shoulders and knees. Lower slowly.

Muscles: Glutes, hamstrings, core

39. Hammerhauiskäännöt / Hammercurl / Dumbbell hammer curl

Seiso käsipainot käsissä, kämmenet vartaloon päin. Nosta painot kyynärpäitä taivuttamalla olkapäiden suuntaan. Laske hitaasti alas.

Lihakset: Hauislihakset, kyynärvarret

Stå med hantlar i händerna, handflatorna mot kroppen. Lyft vikterna genom att böja armbågarna mot axlarna. Sänk långsamt.

Muskler: Biceps, underarmar

Stand with dumbbells in hands, palms facing your body. Lift the weights by bending your elbows toward the shoulders. Lower slowly.

Muscles: Biceps, forearms

40. Kulmasoutu tangolla / Skivstångsrodd / Barbell bent-over row

Seiso tanko edessäsi, jalat hartioden leveydellä. Taivuta lantiosta eteenpäin, pidä selkä suorana ja ylävartalo lähes vaakatasossa. Tartu tankoon hieman hartioita leveämmällä otteella. Vedä tanko kohti vatsaa taivuttamalla kyynärpäät taakse. Pidä kyynärpäät lähellä kylkiä. Laske tanko hallitusti alas.

Lihakset: Selkä, hauikset, olkapäät

Stå med skivstång framför dig, fötterna axelbrett isär. Fäll framåt från höften med rak rygg så att överkroppen är nästan horisontell. Greppa stången lite bredare än axelbrett. Dra stången mot magen genom att böja armbågarna bakåt. Håll armbågarna nära kroppen. Sänk kontrollerat.

Muskler: Rygg, biceps, axlar

Stand with the barbell in front of you, feet shoulder-width apart. Bend at the hips keeping your back straight, torso nearly horizontal. Grip the bar slightly wider than shoulder-width. Pull it toward your stomach by bending your elbows back. Keep elbows close to your sides. Lower with control.

Muscles: Back, biceps, shoulders

41. Käsipainopunnerrus penkillä / Bröstpress med hantlar på bänk / Dumbbell chest press on bench

Makaa tasaisella penkillä, käsipainot kummassakin kädessä rinnan yläpuolella. Pidä kyynärpäät 90 asteen kulmassa, paina painot ylös suorille käsivarsille. Laske hallitusti alas.

Lihakset: Rintalihakset, ojentajat, olkapäät

Ligg på en plan bänk med hantlar i båda händer ovanför bröstet. Håll armbågarna i 90 graders vinkel och pressa vikterna upp till raka armar. Sänk kontrollerat ner.

Muskler: Bröst, triceps, axlar

Lie flat on a bench holding dumbbells above your chest. Keep elbows at a 90-degree angle and press the weights up until arms are straight. Lower back slowly.

Muscles: Chest, triceps, shoulders

42. Veto vastuskuminauhalla / Bandpull-apart / Resistance band pull-aparts

Pidä vastuskuminauhaa molemmin käsin olkapäiden korkeudella. Vedä nauhaa ulospäin sivuille, purista lapoja yhteen. Palaa hitaasti alkuasentoon.

Lihakset: Yläselkä, hartiat, lavat

Håll gummibandet med båda händer i axelhöjd. Dra bandet utåt åt sidan och pressa ihop skulderbladen. Återgå långsamt till start.

Muskler: Övre rygg, axlar, skulderblad

Hold the resistance band at shoulder height with both hands. Pull it apart sideways, squeezing your shoulder blades together. Return slowly to the starting position.

Muscles: Upper back, shoulders, scapular stabilizers

43. Kyykky ja punnerrus käsipainoilla / Squat och press med hantlar / Squat to press with dumbbells

Pidä käsipainot hartioilla. Laskeudu kyykkyy, selkä suorana. Nouse ylös ja punnerra painot ylös suorille käsille. Laske takaisin hartioille.

Lihakset: Etureidet, pakarat, olkapäät, keskivartalo

Håll hantlar vid axlarna. Gå ner i knäböj med rak rygg. Res dig upp och pressa hantlarna över huvudet. Sänk till axlarna igen.

Muskler: Framsida lår, säte, axlar, bål

Hold dumbbells at shoulder level. Squat down with a straight back. Rise up and press the weights overhead. Lower back to shoulders.

Muscles: Quads, glutes, shoulders, core

44. Sumo-kyykky ja veto kahvakuulalla / Sumo marklyft med högdrag / Kettlebell sumo squat high pull

Seiso leveässä sumo-asennossa, kahvakuula jalkojen välissä. Laskeudu kyykkyy ja vedä kahvakuula ylös leukaan asti kyynärpäät sivuille. Laske alas ja toista.

Lihakset: Sisäreidet, hartiat, yläselkä

Stå i bred sumoposition med kettlebell mellan benen. Gå ner i knäböj och dra kettlebellen upp till hakan med armbågarna utåt. Sänk och upprepa.

Muskler: Inre lår, axlar, övre rygg

Stand in a wide sumo stance with the kettlebell between your legs. Squat down and pull the kettlebell up to your chin, elbows flaring out. Lower and repeat.

Muscles: Inner thighs, shoulders, upper back

45. Takaolkanostot käsipainoilla / Bakre axellyft med hantlar / Dumbbell reverse fly

Ta käsipainot molempiin käsiin ja nojaa eteenpäin selkä suorana. Nosta käsivarret sivuille lapojen puristuksella. Pidä liike hallittuna ja laske alas.

Lihakset: Takaolkapäät, yläselkä, lavat

Håll hantlar i båda händer och luta dig framåt med rak rygg. Lyft armarna åt sidan genom att spänna skulderbladen. Håll rörelsen kontrollerad och sänk ner.

Muskler: Bakre axlar, övre rygg, skulderblad

Hold dumbbells in both hands and lean forward with a straight back. Raise your arms out to the sides by squeezing your shoulder blades. Lower with control.

Muscles: Rear shoulders, upper back, scapular stabilizers

46. Kahvakuula turkkilainen ylösnousu / Turkisk get-up med kettlebell / Kettlebell Turkish get-up

Makaa selälläsi, kahvakuula suorassa kädessä. Nouse vaiheittain ylös: kyynärpään ja käden varaan, polvi koukkuun, lopulta seisten paino pään yläpuolella. Palaa hitaasti maahan.

Lihakset: Koko keho – keskivartalo, hartiat, jalat

Ligg på rygg med kettlebell i rak arm. Res dig steg för steg: till armbåge och hand, böj knä och slutligen stå upp med vikten över huvudet. Gå kontrollerat tillbaka ner.

Muskler: Hela kroppen – bål, axlar, ben

Lie on your back holding a kettlebell in a straight arm. Rise in steps: to elbow, hand, bent knee, then stand with weight overhead. Reverse slowly back to the floor.

Muscles: Full body – core, shoulders, legs

47. Istuvat jalkojen nostot penkillä / Benlyft sittande på bänk / Seated leg raise on bench

Istu penkillä selkä suorana, kädet sivuilla tukena. Nosta molemmat jalat suorana eteenpäin, pidä hetki. Laske hallitusti alas.

Lihakset: Vatsalihakset, lonkankoukistajat

Sitt på bänk med rak rygg, händerna vid sidorna som stöd. Lyft båda benen rakt fram, håll ett ögonblick. Sänk kontrollerat.

Muskler: Magmuskler, höftböjare

Sit on a bench with a straight back, hands supporting at your sides. Raise both legs straight forward, pause briefly. Lower with control.

Muscles: Abdominals, hip flexors

48. Sivukävely vastuskuminauhalla / Sidogång med gummiband / Resistance band lateral walk

Aseta vastuskuminauha nilkkoihin tai polvien ympärille. Kyykisty hieman ja kävele sivuttaen askel kerrallaan. Pidä jännitys nauhassa koko ajan.

Lihakset: Pakarat, reidet, keskivartalo

Sätt gummiband runt fotleder eller knän. Böj dig lätt och gå åt sidan med ett steg i taget. Håll konstant spänning i bandet.

Muskler: Sätesmuskler, lår, bål

Place a resistance band around ankles or above knees. Slightly squat and take side steps one at a time. Maintain constant tension in the band.

Muscles: Glutes, thighs, core

49. Yläkantokävely kahvakuulalla / Överhead walk med kettlebell / Overhead carry with kettlebell

Nosta kahvakuula suoralle käsivarrelle pään yläpuolelle. Kävele hallitusti säilyttäen vartalon ryhdin ja keskivartalon tuen.

Lihakset: Olkapäät, keskivartalo, käsivarret

Lyft kettlebell till rak arm ovanför huvudet. Gå kontrollerat med upprätt hållning och spänd bål.

Muskler: Axlar, bål, armar

Lift a kettlebell overhead into a straight arm. Walk steadily while maintaining posture and core engagement.

Muscles: Shoulders, core, arms

50. Olkapäävenytys puukepillä / Axelrörlighet med pinne / Shoulder mobility with wooden stick

Ota puukeppi leveällä otteella molemmin käsin. Nosta keppi rauhallisesti pään yli ja taakse niin pitkälle kuin mukavasti onnistuu, venyttäen olkapäitä ja rintakehää. Pidä selkä suorana ja hartiat rentoina. Palaa eteen ja toista liike rauhallisesti useita kertoja.

Lihakset: Olkapäät, rintalihakset, yläselkä

Håll pinnen med ett brett grepp i båda händer. För den långsamt över huvudet och bakåt så långt det känns bekvämt, vilket sträcker axlarna och bröstet. Håll ryggen rak och axlarna avslappnade. Återgå framåt och upprepa rörelsen långsamt flera gånger.

Muskler: Axlar, bröst, övre rygg

Hold the stick with a wide grip in both hands. Slowly raise it overhead and backward as far as feels comfortable, stretching your shoulders and chest. Keep your back straight and shoulders relaxed. Return to the front and repeat the motion slowly several times.

Muscles: Shoulders, chest, upper back