

A muscular man is shown in a gym, performing a bent-over row exercise. He is shirtless, wearing black shorts, and is leaning forward over a bench. He is holding a large black dumbbell with both hands, pulling it towards his chest. His muscles are very defined, and he has a focused expression. The background is a blurred gym setting with various pieces of equipment.

KUNTOSALIOHJELMA 1

Jatketaan yhdessä
-verkkovalmennus

Treenaamo

KUNTOSALIOHJELMA 1

Tavoitteet: Voimakestävyys, yleinen lihaskunto, ryhti, lihastasapaino

Menetelmä: Ohjelmaa voi toteuttaa kahdella eri menetelmällä. Paikkaharjoittelussa jokaisessa liikkeessä suoritetaan kaikki sarjat peräjälkeen noin 30 s. tauoin ennen siirtymistä seuraavaan liikkeeseen.

Kiertoharjoittelussa puolestaan tehdään vain yksi sarja / liike siirtyen välittömästi seuraavaan liikkeeseen. Muutaman minuutin palautus pidetään kierrosten välissä. Alkuun kaksi kierrosta riittää, mutta tuntemusten mukaan niitä voi jatkossa tehdä 3-4. Kiertoharjoittelulla on hieman tehokkaammat kestävyyttä ja kiinteytymistä tukevat vaikutukset.

Suorituspainot kannattaa alkuun valita tarkoituksellisen kevyiksi, mutta niitä saa ja kannattaa kasvattaa rohkeasti liikkeiden tullessa tutummiksi. Tässä ohjelmassa tuntemus sarjan lopussa tulisi menetelmästä riippumatta olla sellainen, että vielä 2-3 toistoa jaksaisi tehdä puhtaalla tekniikalla.

Ohjelman voi harjoittaa läpi 2-3 kertaa viikossa. Kuitenkin siten, että treenien väliin jätetään vähintään yksi lepopäivä.

Alkuverryttely: Mikäli salille saapuminen tapahtuu omalla lihastyöllä, soveltuu se jo itsessään osaksi alkuverryttelyä. Alkulämmittelyn voi mainiosti toteuttaa esim. crosstrainerilla tai soutulaiteella tai suorittamalla ohjelman liikkeet reippaasti läpi 1-2 kierroksella ilman kuormaa ja hieman lyhyemmin 8-10 toiston sarjoin. Verryttely voi myös koostua edellisten yhdistelmästä. Sopiva kesto on n. 10 min.

Jos sinusta tuntuu, että henkilökohtaiselle ohjaukselle olisi ohjelman ohjeiden lisäksi tarvetta, ota rohkeasti yhteyttä.

Liike	Sarjat / toistot	Kohdistus	Ohjeet
<p>1. JALKAPRÄSSI PAKARA- VOITTOISENA</p> <p>KATSO VIDEO TÄSTÄ</p>	3 x 12	Pakarat, reidet	<p>1. Istu laitteeseen siten, että selkä on koko mitaltaan tuettu. Aseta jalat kohti levyn yläkulmia noin lantion leveyiseen haara-asentoon ja varpaat hieman ulkoviistoon siten, että painotus on luontevasti kantapäällä.</p> <p>2. Vapauta kuorma ja työnnä levy reippaasti, mutta hallitusti ylös siten, että polvet eivät aivan ojennu suoriksi.</p> <p>3. Laske levyä liikettä jarruttaen, mutta vain niin alas, että alaselkä ei irtoa nojasta.</p> <p>4. Pyri koko liikkeen ajan pitämään kainalo, polvi ja varpaat samalla linjalla.</p>
<p>2. ASKELKYKKY ETUREISI- VOITTOISENA</p> <p>KATSO VIDEO TÄSTÄ</p>	2 x 12 / puoli	Reidet, pakarat	<p>1. Seiso noin lantionleveyisessä haara-asennossa.</p> <p>2. Astu normaali reipas askel suoraan eteenpäin haaraleveys säilyttäen (ei siis astuta "samalle nuoralle").</p> <p>3. Vie kyykyn yhteydessä lantiota hieman taakse, jotta voit laskea taaemman jalan polvea suoraan alaspäin, eikä kehon paino kaadu etummaisen polven päälle.</p> <p>4. Ojentaudu takaisin aloitusasentoon ja vaihda suorittavaa puolta.</p>
<p>3. YLÄTALJAVETO NISKAN TAAKSE</p> <p>KATSO VIDEO TÄSTÄ</p>	3 x 12	Yläselkä, hauikset	<p>1. Säädä penkin korkeus siten, että saat reisille sopivan tuen. Ota kiinni ylätaljaan kiinnitetystä pitkästä tangosta tai lapiokahvasta ja päästä olkapäät ylös venytykseen. Istu ryhdikkäästi pystyssä ja pidä keskivartalo tiukkana.</p> <p>2. Vedä hartiat yläselän voimin alas ja auta liike käsivarsilla loppuun siten, että tanko tähtää yläselän päälle. Rauhoita vetoliike 'lopussa, jotta tanko ei iskeydy nikamiin. Rutista lavat yhteen.</p> <p>3. Päästä kahva ja olkapäät liikettä jarruttaen takaisin aloitusasentoon.</p>

Nämä tuotteet ja tekstit perustuvat Treenaamon (jäljempänä Kuntomo Oy) luottamukselliseen tietoon ja osaamiseen, joka on Treenaamon omaisuutta. Tuotteet ja tekstit ovat laadittu sinun henkilökohtaiseen käyttöösi ja ohjeiden luovuttaminen kolmansille osapuolille tai niiden jakaminen, myyminen tai edelleen välittäminen on ehdottomasti kielletty.

Liike	Sarjat / toistot	Kohdistus	Ohjeet
<p>4. ALATALJASOUTU YHDELLÄ KÄDELLÄ</p> <p><u>KATSO VIDEO TÄSTÄ</u></p>	2 x 15 (/ puoli)	Yläselkä, hauikset	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kiinnitä laitteeseen yhden käden kahva. Asetu ryhdikkääseen istuma-asentoon polvet loivassa koukussa. 2. Päästä olkapää eteen venytykseen, mutta älä päästä keskivartaloa kiertymään. 3. Vedä olkapää yläselän voimin taakse ja jatka liikettä käsivarrella. Kynärpää liikkuu kylkeä hipoen taakse ja lavat lähentyvät. Pidä kahva navan korkeudella ja hartiat alhaalla mahdollisimman rentoina koko liikkeen ajan. 4. Päästä liikettä jarruttaen kahva takaisin eteen ja olkapää venymään.
<p>5. PENKKI-PUNNERRUS KÄSIPAINOILLA</p> <p><u>KATSO VIDEO TÄSTÄ</u></p>	3 x 12	Rinta, käsivarren ojentajat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Asetu alustalle selinmakuulle ja ota lisäpaino syliin. 2. Mikäli kykenet toteuttamaan kehonpainolla istumaannousun, voit pitää lisäpainoa nousussa mahdollisimman lähellä rintaa tuomassa lisähaastetta. Mikäli et kehonpainolla aivan pääse istualleen, voit käyttää painoa vipuna. 3. Vie paino istumaannousun päätteeksi yläviistoon. 4. Palaa liikettä jarruttaen aloitusasentoon.
<p>6. VIPUNOSTO SIVUILLE ETUNOJASSA</p> <p><u>KATSO VIDEO TÄSTÄ</u></p>	2 x 15	Hartiat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Asetu joustetuvin polvin ja selkä suorana etukumaraan. Ota käsipainot riippumaan suoraan rintakehän alle. 2. Nosta käsipainot sivuille takayläviistoon kynärpäät loivassa koukussa ikäänkuin levittäisit siivet. 3. Laske painot liikettä jarruttaen takaisin aloitusasentoon.
<p>7. ISTUMAAN-NOUSU LISÄPAINON YLÖSVIENNILLÄ</p> <p><u>KATSO VIDEO TÄSTÄ</u></p>	2 x 12	Keskivartalo, käsivarren ojentajat, hartiat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Asetu alustalle selinmakuulle ja ota lisäpaino syliin. 2. Mikäli pääset vatsarutistuksesta istumaannousuun saakka, voit pitää lisäpainoa nousussa mahdollisimman lähellä rintaa tuomassa lisähaastetta. Mikäli et kehonpainolla aivan pääse istualleen, voit käyttää painoa vipuna. 3. Vie paino istumaannousun päätteeksi yläviistoon. 4. Palaa liikettä jarruttaen aloitusasentoon.

Nämä tuotteet ja tekstit perustuvat Treenaamon (jäljempänä Kuntomo Oy) luottamukselliseen tietoon ja osaamiseen, joka on Treenaamon omaisuutta. Tuotteet ja tekstit ovat laadittu sinun henkilökohtaiseen käyttöösi ja ohjeiden luovuttaminen kolmansille osapuolille tai niiden jakaminen, myyminen tai edelleen välittäminen

on ehdottomasti kielletty.

LOPPUJÄÄHDYTTELY

Kuntosaliharjoituksen loppuksi on hyvä toteuttaa ns. loppujäähdyttely, mikä tarkoittaa laskevalla intensiteetillä toteutettua rauhallista perusliikuntaa. Tuntemus saisi olla sykkeen vähittäinen rauhoittuminen rauhoitteleva ja kirvonneen hien kuivuminen. Loppujäähdyttelyn tehtävä on tehostaa harjoituksessa lihaksiin kertyneiden kuona-aineiden poistoa ja näin nopeuttaa sekä tukea palautumista.

Loppujäähdyttelyyn soveltuvat erinomaisesti lämmittelylaitteet.

Venyttely:

- Lyhyitä herätteleviä venytyksiä (5-10 s. / kohdelihäs) voi tehdä juuri ennen liikesuoritusta tai sarjojen välissä.
- Keskipitkät palauttavat venytykset (20-30 s. / kohdelihäs) tehdään heti treenin jälkeen.
- Venyttely- / kehonhuoltoharjoitus (30 s. / kohdelihäs) kannattaa tehdä aikaisintaan 2 h salitreenistä tai omana harjoituksenaan eri päivänä.
- Koko vartaloa ei tarvitse treenin yhteydessä venytellä kerralla vaan mieluummin valitaan muutamia kattavia venytyksiä erityisesti niille lihasryhmille, joissa esiintyy kireyttä.