8 VIIKON HARJOITUSOHJELMA

ALOITTELIJAN KUNTOSALIOHJELMA

Koko vartalon treeni salilla 2x viikossa

PL 54
90451 Kempele

www.kuntomo.fi
info@kuntomo.fi

2507500-9
044 9766 137

OHJELMAN OHJEISTUS

Kenelle: Ohjelma sopii sinulle, jos et ole koskaan harjoitellut kuntosalilla tai jos olet harjoitellut kuntosalilla aiemmin, mutta sinulla ei ole ollut harjoitusohjelmaa. Haluat helpon ohjelman, josta aloittaa, ja sinulla on aikaa kahdelle noin 60 minuutin treenille viikossa.

Viikkorakenne: 2 treeniä viikossa: Treeni 1 koko vartalo ja Treeni 2 koko vartalo. Treenien välissä pidä vähintään yksi lepopäivä.

MERKINNÄT OHJELMASSA

Sarjat × toistot: esim. 3 × 6–10 = kolme sarjaa, joissa jokaisessa 6–10 toistoa.

Palautus: lepo sarjojen välillä.

Video: klikkaa kuvaketta, niin pääset liikkeen esittelyvideoon.

OHJEET HARJOITTELUUN

Lämmittely ennen treeniä: Nostetaan kehon sisälämpötilaa cardiolaitteella noin 5 minuutin ajan. Suosi mielellään laitetta, jossa kaikki raajat saavat liikettä, kuten soutulaitetta, crosstraineria tai assault bikea.

Lämmittelysarjat: Lihaskuntoliikkeissä tehdään aina lämmittelysarjat: ensin noin 50 % päivän treenipainoista yksi 5–10 toiston sarja, jonka jälkeen lähestytään päivän treenipainoja tekemällä 2–3 sarjaa kuormaa korottaen 75–95 % päivän treenipainoista, noin 5 toistoa per sarja. Ohjelmaan on merkitty vain työsarjat, ei lämmittelysarjoja. Lämmittelysarjojen välissä ei tarvita pitkiä taukoja, vain viimeisen lämmittelysarjan ja ensimmäisen työsarjan välillä kannattaa pitää n. 2–3 min palautus.

Nousujohteisuus harjoittelussa: Kuntosalilla harjoittelun täytyy olla nousujohteista, jotta se on kehittävää. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että liikkeitä täytyy pyrkiä tekemään isommalla kuormalla tai samalla kuormalla täytyy pyrkiä tekemään enemmän toistoja. Nousujohteisuutta toteutetaan tässä ohjelmassa seuraavalla tavalla:

1. Jokaisessa liikkeessä tehdään 3 sarjaa ja 6–10 toistoa. Sarjojen välissä pidetään aina 3 minuutin palautus.

2. Ensimmäisellä viikolla liikkeisiin valitaan painot, joilla saadaan toistoalueen verran toistoja siten, että viimeiset toistot tuntuvat haastavilta ja olisit jaksanut jatkaa sarjaa maksimissaan 3 toiston verran.

3. Käytetyt kuormat ja tehdyt toistot merkitään ylös. Seuraavassa treenissä käytetään samaa kuormaa, kunnes jokaisessa liikkeen sarjassa saadaan 10 toistoa tai yli.

4. Kun saat jokaisessa sarjassa toistot täyteen, korotetaan seuraavassa treenissä kuormaa noin 2,5–5 % (alussa korotus voi olla myös suurempi) ja käytetään sitä taas niin kauan, että toistoja saadaan 10 tai yli jokaisessa sarjassa.

Harjoittelusta täytyy siis pitää päiväkirjaa.

USEIN KYSYTYT KYSYMYKSET

Lihakseni tulevat kipeiksi treenin jälkeen. Onko tämä normaalia? Lihaskipu on normaalia treenin jälkeisinä päivinä, ja sitä kutsutaan viivästyneeksi lihaskivuksi. Keho tottuu harjoitteluun, ja viivästyneiden lihaskipujen pitäisi helpottaa noin kahden ensimmäisen harjoitusviikon jälkeen.

Miten jatkan yli viikon tauon tai sairastumisen jälkeen? Treenejä voi jatkaa normaalisti tauon tai sairastumisen jälkeen. Välttääksesi pahimmat harjoittelusta syntyvät lihaskivut tauon jälkeen voit käyttää treenissä pienempää kuormaa tai tehdä vain 1–2 sarjaa per liike ensimmäisen viikon ajan.

Entä jos jokin liike ei sovellu minulle tai salilta ei löydy kyseistä laitetta? Korvaa liike saman liikesuunnan ja lihasryhmän liikkeellä, esim. hack-kyykky → jalkaprässi tai rintatuettu T-soutu → soutu alataljassa.

Kuinka raskaita painoja minun tulee käyttää? Lihaskuntoharjoittelun tulee olla riittävän raskasta, jotta se on kehittävää. Kuorma on sopiva, kun saat tehtyä liikkeen sillä täydellä liikeradalla ja hallitulla tekniikalla, ja viimeiset toistot tuntuvat raskailta ja hidastuvat. Sarjan jälkeen sarjaa pitäisi voida jatkaa maksimissaan 3 toistoa. Mikäli sarjaa olisi voinut jatkaa pidempään, kuorma on liian kevyt.

Kuinka kauan voin harjoitella tällä ohjelmalla? Treeniohjelmalla kannattaa treenata yhtäjaksoisesti noin 8–12 viikon ajan, jonka jälkeen ohjelmaa olisi hyvä päivittää. Näin keholle saadaan uutta ärsykettä eikä kehitys pysähdy. Myös harjoittelu pysyy näin mielekkäänä ja motivoivana.

Kuntomo

TREENI 1 · KOKO VARTALO

Ohjelma · liikkeet ja tekniikka. Kaikissa liikkeissä 3 sarjaa, 6–10 toistoa ja 3 min palautus.

Jalkaprässi

3 × 6–10
palautus 3 min

LIHAKSET Etureidet · Pakarat · Lähentäjät

TEKNIIKKA

- Aseta jalat lantion levyisesti levyn keskelle. Pidä selkä ja pakarat tiiviisti selkänojaa vasten.
- Laske levyä hallitusti niin syvälle kuin pystyt lantion irtoamatta istuimesta. Polvet osoittavat varpaiden suuntaan.
- Työnnä koko jalkapohjalla ylös, kunnes jalat ovat suorat.

Rintapunnerrus laitteessa

3 × 6–10
palautus 3 min

LIHAKSET Rintalihakset · Olkapäiden etuosa · Ojentajat

TEKNIIKKA

- Säädä istuin niin, että kahvat ovat rinnan keskikohdan korkeudella.
- Vedä lapaluut taakse ja alas, ja pidä ne paikallaan koko liikkeen ajan.
- Punnerra kahvat eteen suorille käsille ja palauta hallitusti, kunnes tunnet venytyksen rinnassa.

Rintatuettu T-kulmasoutu

3 × 6–10
palautus 3 min

LIHAKSET Yläselkä · Leveä selkälihas · Olkapäiden takaosa · Hauikset

TEKNIIKKA

- Aseta rinta tukea vasten ja pidä se kiinni tuessa koko sarjan ajan.
- Vedä kahvoja kohti vatsaa kyynärpäät lähellä kylkiä ja purista lapaluut yhteen.
- Laske hallitusti alas, kunnes kädet ovat suorat ja tunnet venytyksen selässä.

Polven koukistus laitteessa

3 × 6–10
palautus 3 min

LIHAKSET Takareidet

TEKNIIKKA

- Säädä laite niin, että polvet ovat laitteen kääntöakselin kohdalla ja reisipehmuste on tukevasti reiden päällä.
- Koukista polvet hallitusti niin pitkälle kuin pystyt. Pidä lantio ja selkä paikallaan.
- Palauta jalat hitaasti suoriksi jännitys säilyttäen.

Vatsarutistus laitteessa

3 × 6–10
palautus 3 min

LIHAKSET Vatsalihakset

TEKNIIKKA

- Säädä istuin niin, että kahvat tai pehmusteet ovat rinnan tai olkapäiden kohdalla.
- Rutista ylävartaloa eteen ja alas pyöristämällä selkää. Liike tulee vatsasta, ei käsistä.
- Hengitä ulos rutistuksen aikana ja palauta hallitusti ylös.

MUISTA NOUSUJOHTEISUUS
Kun saat jokaisessa sarjassa 10 toistoa, nosta kuormaa seuraavassa treenissä noin 2,5–5 % (alussa korotus voi olla suurempi).

Sarjat × toistot esim. 3 × 6–10 · = video

PL 54
90451 Kempele

www.kuntomo.fi
info@kuntomo.fi

2507500-9
044 9766 137

Kuntomo

TREENI 2 · KOKO VARTALO

Ohjelma · liikkeet ja tekniikka. Kaikissa liikkeissä 3 sarjaa, 6–10 toistoa ja 3 min palautus.

Hack-kyykky ▶

3 × 6–10
palautus 3 min

LIHAKSET Etureidet · Pakarat · Lähentäjät

TEKNIIKKA

- Aseta selkä ja olkapäät tiiviisti tukia vasten ja jalat lantion levyisesti levyn keskelle. Nosta laitetta ylös ja avaa lukitus.
- Laske hallitusti alas niin syvälle kuin pystyt selän pysyessä tukea vasten. Polvet osoittavat varpaiden suuntaan.
- Nouse ylös työntämällä koko jalkapohjalla.

Ylätaljaveto ▶

3 × 6–10
palautus 3 min

LIHAKSET Leveä selkälihas · Yläselkä · Hauikset

TEKNIIKKA

- Säädä reisituki tiukasti reisien päälle ja ota tangosta hieman hartioita leveämpi ote.
- Vedä tanko kohti solisluita kyynärpäät alas, rinta ylhäällä.
- Palauta hallitusti suorille käsille. Älä nojaa liikaa taaksepäin.

Pystypunnerrus käsipainoilla ▶

3 × 6–10
palautus 3 min

LIHAKSET Olkapäät · Ojentajat

TEKNIIKKA

- Istu ryhdikkäästi selkä selkänojaa vasten, käsipainot olkapäiden korkeudella.
- Punnerra painot suoraan ylös suorille käsille. Pidä vatsa tiukkana, älä notkista alaselkää.
- Laske painot hallitusti takaisin olkapäiden korkeudelle.

Lonkan ojennus selkäpenkissä ▶

3 × 6–10
palautus 3 min

LIHAKSET Pakarat · Takareidet · Alaselkä

TEKNIIKKA

- Säädä pehmuste lantion kohdalle niin, että pääset taivuttamaan lantiosta vapaasti.
- Laske ylävartaloa alas taivuttamalla lantiosta, selkä suorana.
- Nouse ylös pakaroita puristaen, kunnes vartalo on suorassa linjassa jalkojen kanssa. Älä yliojenna alaselkää.
- Käytä tarvittaessa lisäpainoa.

Pohjenousu smithissä ▶

3 × 6–10
palautus 3 min

LIHAKSET Pohkeet

TEKNIIKKA

- Aseta tanko hartioille ja päkiät esim. levyn tai korokkeen päälle.
- Laske kantapäät hallitusti alas, kunnes tunnet venytyksen pohkeissa.
- Nouse päkiöille mahdollisimman korkealle ja laske hitaasti alas. Polvet pysyvät suorina.

MUISTA NOUSUJOHTEISUUS
Kun saat jokaisessa sarjassa 10 toistoa, nosta kuormaa seuraavassa treenissä noin 2,5–5 % (alussa korotus voi olla suurempi).

Sarjat × toistot esim. 3 × 6–10 · ▶ = video

PL 54
90451 Kempele

www.kuntomo.fi
info@kuntomo.fi

2507500-9
044 9766 137

TREENIPÄIVÄKIRJA · TREENI 1 · VIIKOT 1–8

Kirjaa joka treenissä paino ja jokaisen sarjan toistot. Kun saat kaikissa sarjoissa 10 toistoa, nosta kuormaa seuraavassa treenissä.

	Vk 1	Vk 2	Vk 3	Vk 4	Vk 5	Vk 6	Vk 7	Vk 8
Pvm								

Jalkaprässi

	Vk 1	Vk 2	Vk 3	Vk 4	Vk 5	Vk 6	Vk 7	Vk 8
Paino (kg)								
Sarja 1								
Sarja 2								
Sarja 3								

Rintapunnerrus laitteessa

	Vk 1	Vk 2	Vk 3	Vk 4	Vk 5	Vk 6	Vk 7	Vk 8
Paino (kg)								
Sarja 1								
Sarja 2								
Sarja 3								

Rintatuettu T-kulmasoutu

	Vk 1	Vk 2	Vk 3	Vk 4	Vk 5	Vk 6	Vk 7	Vk 8
Paino (kg)								
Sarja 1								
Sarja 2								
Sarja 3								

Polven koukistus laitteessa

	Vk 1	Vk 2	Vk 3	Vk 4	Vk 5	Vk 6	Vk 7	Vk 8
Paino (kg)								
Sarja 1								
Sarja 2								
Sarja 3								

Vatsarutistus laitteessa

	Vk 1	Vk 2	Vk 3	Vk 4	Vk 5	Vk 6	Vk 7	Vk 8
Paino (kg)								
Sarja 1								
Sarja 2								
Sarja 3								

Kuntomo

TREENIPÄIVÄKIRJA · TREENI 2 · VIIKOT 1–8

Kirjaa joka treenissä paino ja jokaisen sarjan toistot. Kun saat kaikissa sarjoissa 10 toistoa, nosta kuormaa seuraavassa treenissä.

	Vk 1	Vk 2	Vk 3	Vk 4	Vk 5	Vk 6	Vk 7	Vk 8
Pvm								

Hack-kyykky

	Vk 1	Vk 2	Vk 3	Vk 4	Vk 5	Vk 6	Vk 7	Vk 8
Paino (kg)								
Sarja 1								
Sarja 2								
Sarja 3								

Ylätaljaveto

	Vk 1	Vk 2	Vk 3	Vk 4	Vk 5	Vk 6	Vk 7	Vk 8
Paino (kg)								
Sarja 1								
Sarja 2								
Sarja 3								

Pystypunnerrus käsipainoilla

	Vk 1	Vk 2	Vk 3	Vk 4	Vk 5	Vk 6	Vk 7	Vk 8
Paino (kg)								
Sarja 1								
Sarja 2								
Sarja 3								

Lonkan ojennus selkäpenkissä

	Vk 1	Vk 2	Vk 3	Vk 4	Vk 5	Vk 6	Vk 7	Vk 8
Paino (kg)								
Sarja 1								
Sarja 2								
Sarja 3								

Pohjenousu smithissä

	Vk 1	Vk 2	Vk 3	Vk 4	Vk 5	Vk 6	Vk 7	Vk 8
Paino (kg)								
Sarja 1								
Sarja 2								
Sarja 3								