

Kuntosali-ohjelma

1-jakoinen starttiohjelma kuntosalille

LÄMMITTELY ja SARJAT

- Lämmittele ennen harjoitusta 5-10 minuuttia kevyttä aerobista harjoittelua.
- Käy läpi myös kevyttä liikkuvuusharjoittelua ennen treeniä tai treenin edetessä.
- Ennen varsinaisia työsarjoja suorita keveitä lämmittelysarjoja noin 1-3 kpl, jotta olet valmis varsinaisiin raskaisiin sarjoihin.
- Pidä sarjojen välillä taukoa 0,5 - 1 minuuttia.

Jalkaprässi (etureidet, pakarat, takareidet) 12, 10, 8 (nousevat sarjat)

Aseta jalat levyn keskitasoon noin hartioiden leveydelle. Laske kelkka oman liikkuvuutesi puitteissa niin alas kuin mahdollista ilman, että alaselkä irtoaa nojasta. Punnerra levy takaisin ylös jättäen polvet aavistuksen koukkuun. Huomioi, että kantapäät pysyvät kiinni levyssä ja kainalo, polvi sekä varpaat koko liikkeen ajan samalla linjalla!



Reiden koukistus istuen (takareidet)

3x 12

Aseta jalkatuki nilkkojen kohdalle. Pidä itsesi koko liikkeen ajan kiinni penkissä. Koukista jalat takareisillä puristaen ja palauta rauhallisesti takaisin lähes suoraksi.



Ylätaljaveto leveällä myötäotteella (Yläselkä) 3 x 12

Ota tangosta hartialeveyttä laajempi myötäote. Vie ylävartalo hieman takakenoon ja ota ”rinta rottingille”. Aloita liike aktiivimalla selkää ja vetämällä hartioita alas. Ota käsivarret mukaan työhön ja vedä tanko solisluihin. Pysäytä liike rutistukseen ja palaa liikettä jarruttaen aloitusasentoon.



Alataljaveto (yläselkä) 3 x 12

Valitse taljaan kapea kahva. Istu ryhdikkäästi pystysuorassa ja vedä kahvaa vatsaa kohti puristaen selkälihakksilla. Pysäytä liike vedon lopussa aivan pieneksi hetkeksi ja palauta rauhallisesti takaisin jättäen kädet pieneen koukkuun liikkeen loppuvaiheessa. Pyri jokaisella toistolla tuntemaan pieni venytys selkälihakksissa liikkeen aloitusasennossa ja selvä puristus liikkeen supistusvaiheessa.



Penkkipunnerrus käsipainoilla (rintalihakset, ojentajat, etuolkapäät) 12, 10, 8 (nousevat sarjat)

Ota käsipainot rinnalle ja asetu penkille tukevasti rinta hieman kaarella ja lapaluut kevyesti yhteen vedettynä. Liikkeen aloitusasennossa käsipainot ovat vartalon sivulla ja kynärpäät osoittavat kohti lattiaa. Pyri punnertamaan painot ylös mahdollisimman paljon rintalihaksia aktivoiden. Pyri pitämään rinta kevyellä kaarella koko liikkeen ajan, jotta et tee punnerrusta liiaksi olkapään etummaisista lihaksista käyttäen. Palauta hallitusti ala-asentoon siten, että kynärvarret pysyvät pystysuorassa.



Pystypunnerrus kierrolla (olkapäiden etu- ja sivuosat) 3 x 12

Seiso ryhdikkäästi. Pidä käsipainot käsissäsi niin, että kahvat ovat noin olkapäiden korkeudella. Pidä käsipainot olkapäidesi edessä kämmenet itseesi päin. Punnerra kädet suoriksi pääsi päälle ja käännä käsipainoja 180 astetta. Laske alas hallitusti korvien tasolle samaa liikerataa pitkin. Suorita liike seisten tai selkätuellisessa penkissä.



Vatsarutistukset/istumaannousu pallon kanssa (suorat vatsalihakset) 3 x maksimitoitot

Asetu koukkupolvin selinmakuulle ja ota pallo rinnan päälle. Rutista vatsalihaksilla ylävartalo niin korkealle irti alustasta kuin mahdollista. Palauta ylävartalon liikettä jarruttaen takaisin alustaan, mutta pidä mahdollisuuksien mukaan hartiarengas sen verran koholla, että keskivartalossa säilyy jännitystuntuma koko liikkeen ajan. Mikäli pääset liikkeessä jokseenkin vaivatta istualleen saakka, pyri pitämään pallo mahdollisimman lähellä rintaa tuomassa lisähaastetta. Mikäli istumaannousu tuottaa haastetta, pidä palloa suorilla käsillä edessä helpottamassa liikkeen nousu- ja laskuvaiheita.



Superman (suorat selkälihakset ja pakarat) 3 x 12

Asetu alustalle päinmakuulle asentoon, joka muistuttaa laskuvarjohyppääjän liitoasentoa. Nosta ylävartalo mahdollisimman korkealle irti alustasta ja pysäytä liike.

Laske rinta liikettä jarruttaen takaisin alustaan.

Keveimmässä versiossa kaikki raajat ovat kiinni alustassa.

Jos mahdollista pidä koko liikkeen ajan kädet tai vaikka kaikki raajat irti alustasta. Kontrolloii liikettä keskivartalolla



