



KUNTOSALIOHJELMA 2

Treenaamo

KUNTOSALIOHJELMA 2

Tavoitteet: Voimakestävyys, ryhti, lihastasapaino, yleinen lihaskunto

Menetelmä: Liikepariharjoitus. Samalla kirjaimella merkittyjä liikkeitä tehdään putkeen kumpaakin yksi sarja (puolittaisissa liikkeissä molemmille puolille). Noin minuutin mittainen palautus pidetään tällaisten settien väleissä. Samaa settiä tehdään merkitty määrä ennen siirtymistä seuraavaan.

Suorituspainot kannattaa alkuun valita tarkoituksellisen kevyiksi, mutta niitä saa ja kannattaa kasvattaa rohkeasti liikkeiden tullessa tutummiksi. Tässä ohjelmassa tuntemus sarjan lopussa saa olla melko napakka, 1-2 ylimääräisen toiston pelivara.

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, toiminnallisilla verryttelyliikkeillä tai suorittamalla ohjelman liikkeet reippaasti läpi 1-2 kierroksella ja lyhyemmällä 6-10 toiston sarjoilla ilman kuormaa. 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.

Treenaamon Personal Trainer Jarno Väistö
040 7522 651, jarno.vaisto@kuntomo.fi
treenaamo.fi

Liike	Sarjat / toistot	Kohdistus	Ohjeet
<p>A1. ASKELKYKKY VARTALON KIERROLLA</p> <p>HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=3IY_8407FFY</p>	<p>3 x 12 / puoli</p>	<p>Reidet, pakarat, vinot vatsalihakset</p>	<ol style="list-style-type: none"> Ota esim. kahvakuula tai levypaino käsiin ja asetu noin lantion levyiseen haara-asentoon. Astu toisella jalalla pitkä askel suoraan eteenpäin, eli jalkaterät eivät ole peräkkäin "samalla lankulla", vaan käyntiasento on tukevasti harallaan. Laskeudu rauhallisesti suoraan alas siten, että taaemman jalan polvi ei aivan kosketa lattiaa. Pidä lantiolinja vaakatasossa. Ponnista reippaasti takaisin aloitus-asentoon (tavoitteellisesti yhtenäisellä liikkeellä).
<p>A2. ARNOLD-PUNNERRUS YHDELLÄ KÄDELLÄ</p> <p>HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=Z1P6FSCI3CM</p>	<p>3 x 12 / puoli</p>	<p>Hartia, käsivarren ojentaja</p>	<ol style="list-style-type: none"> Ota käsipaino vastaanotteesen (rystyset eteen) olkapään eteen. Punnerra paino pään yläpuolelle myötäotteesen (rystyset taakse) siten, että ranne kiertyy tasaisesti koko liikkeen ajan. Palauta paino liikettä jarruttaen takaisin aloitusasentoon.
<p>B1. MAASTAVETO SUORIN JALAIN, YHDELLÄ JALALLA</p> <p>HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=ODWWPGT8LAO</p>	<p>3 x 12 / puoli</p>	<p>Takareidet, pakarat, suorot selkälihakset</p>	<ol style="list-style-type: none"> Asetu lantionlevyiseen haara-asentoon. Jousta aavistuksen polvia. Varaa paino toiselle jalalle. Laske samanaikaisesti kahvakuulaa säären tuntumassa kohti jalkapöytää ja ojenna toista jalkaa taakse nostaen sitä kantapääjohtoisesti ylös. Tavoiteasennossa selkä on lattian suuntainen tai jopa aavistuksen etualaviistossa. Pyri välttämään lantion kiertymistä ja pyri sen sijaan toteuttamaan jalan nosto mahdollisimman puhtaasti pakarain voimin. Palaa takaisin lantion täyteen ojennukseen ennen jalan vaihtoa.

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>B2. KULMASOUTU KÄSIPAINOLLA</p> <p>HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=XBKXKSUNWWC</p>	3 x 12 / käsi	Yläselkä, hauis	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nosta saman puolen polvi ja kämmen penkille niin etäälle toisistaan, että selkä on suorassa. Varmista myös, että suoraksi jäävä tukijalka on riittävän etäällä penkistä, jotta lantio on vaakatasossa. Päästä hartia käsipainon mukana venytykseen. 2. Vedä ensin yläselän voimin hartia ylös ja vasta sitten käsivarren lihaksia apuna käyttäen paino kyljen vierelle. 3. Päästä paino takaisin alas ja hartia venytykseen. 4. Vältä vartalon kiertymistä ja keskitä liike hartiaan.
<p>C1. JALAN OJENNUS KYYNÄRKONTTAUS- ASENNOSSA</p> <p>HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=WQVW53WFZ4G</p>	3 x 12 / puoli	Pakara, suorat selkälihakset	<ol style="list-style-type: none"> 1. Asetu "konttausasentoon" polvien ja kyynärvarsiensa varaan, eli selän linja osoittaa etualaviistoon. 2. Ojenna ja nosta toista jalkaa kantapääjohtoisesti takayläviistoon. Pysäytä liike yläasennossa pakaran rutistukseen. 3. Laske jalka liikettä jarruttaen aloitusasentoon ja vaihda suorittavaa puolta.
<p>C2. VIPUNOSTO MAATEN</p> <p>HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=NSD6RAHXR4C</p>	3 x 12	Rinta	<ol style="list-style-type: none"> 1. Asetu makuuasentoon tasapenkille. Vie lavat lähennykseen ja hartiat alas. 2. Aloita liike rintakehän yläpuolelta ja vie käsipainot liikettä jarruttaen suoraan sivuille rintalihasten venytykseen. 3. Nosta painot takaisin rintakehän ylle. Säilytä lapatunuma ja pidä hartiat alhaalla koko liikkeen ajan.
<p>D1. RAAJOJEN NOSTO JA LASKU VUOROJALAIN</p> <p>HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=NLWY02AY49K</p>	3 x 12 / jalka	Keskivartalo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Asetu alustalle selinmakuulle, nosta polvet koukkuun ja ojenna kädet kohti kattoa. 2. Ojenna samanaikaisesti toista jalkaa eteen ja molempia käsiä taakse ja laske niitä niin lähelle lattiaa kuin mahdollista ilman, että alaselkä kaareutuu ja irtoaa alustasta. 3. Tuo samanaikaisesti kädet osoittamaan kohti kattoa ja jalka polvikoukkuun toisen vierelle.
<p>D2. SIVUTAIVUTUS SEISTEN</p> <p>HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=JLFCCED7AAM</p>	3 x 12 / puoli	Nelikulmaiset lannelihakset	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ota kahvakuula tai kahvallinen levypaino toiseen käteen ja asetu paikkaan, jossa voit käyttää peiliä vähintään yhdestä suunnasta. Varmista, että vartalosi on sivusta katsoen suorassa. 2. Laske painoa housunsaumaa pitkin kohti polvitaivetta vartaloa sivusuunnassa taivuttaen, mutta vain niin pitkälle, että molemmat jalkapohjat pysyvät lattiasa ja lantio paikoillaan. 3. Oikaise vartalo jälleen suoraksi ja toteuta vastanosto rutistamalla äsken venynyt kylki. 4. Palaa takaisin lähtöasentoon ja toista.

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. Vaikutelman tulisi olla sykettä rauhoitteleva ja kirvonnutta hikeä kuivatteleva. Sen tehtävä on tehostaa harjoituksessa lihaksiin kertyneiden kuona-aineiden poistoa ja näin nopeuttaa ja tukea palautumista. Loppujäähdyttelyyn soveltuvat erinomaisesti lämmittelylaitteet.

Venyttely:

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