

KUNTOSALIOHJELMAT RASKAUSAIKAAN -VERKKOVALMENNUS

OHJEET

Kuntosaliohjelmat on jaettu raskauden eri kolmanneksiin, mutta aikarajoja olennaisempaa on seurata omaa vointia ja vatsan kasvua. Vatsan kasvaessa keskivartalon tuki heikentyy, koska vatsalihakset erkaantuvat ja venyvät. Tällöin myös lantionpohjaan tulee suurempi kuormitus. Vatsa kasvaa meillä jokaisella eri tahtiin ja saliohjelmankin voi valita oman harkinnan mukaan.

Mikäli treenaaminen tuntuu hyvältä eikä vatsasi ole juurikaan kasvanut, voit ihan hyvin jatkaa ensimmäisen kolmanneksen saliharjoitteita raskauden puolen välin tienoille. Tai päinvastoin voit myös jättää ensimmäiselle kolmannekselle suunnitellun saliohjelman välistä ja siirtyä suoraan myöhemmän vaiheen ohjelmiin, mikäli esimerkiksi edellisestä raskaudestasi on lyhyt aika ja koet, ettet ole vielä ehtinyt kunnolla palautua.

Jokaisesta harjoitteesta löytyy video. Klikkaamalla harjoitteen nimeä, saat auki videon kyseisestä harjoitteesta.

Muistathan lämmitellä kunnolla: Jokainen saliohjelma sisältää videoidun alkulämmittelyn. Lämmittely sisältää dynaamisia liikeharjoitteita ja samantyyppisiä liikkeitä, joita tehdään varsinaisessa harjoitusohjelmassa. Nämä valmistavat kehoa treeniin paremmin kuin pelkkä aerobisessa laitteessa tehtävä lämmittely. Toki voit halutessasi lämmitellä lisäksi mieleiselläsi aerobisella laitteella (kuntopyörä, soutu, kävelymatto).

Sykevaihtelu on hyväksi sekä äidin että vauvan hyvinvoinnille. Tämän vuoksi ensimmäiseen ja toiseen saliohjelmaan on laitettu harjoitteita, jotka nostavat sykettä. Sykkeen voi antaa vapaasti nousta puuskuttavalle tasolle, kunhan se ei ole korkeana yli 15min. Saliohjelmissa sykettä nostetaan n.45-60s ja annetaan sen jälkeen laskea.

KUNTOSALIOHJELMAT RASKAUSAIKAAN -VERKKOVALMENNUS

SALIOHJELMA RASKAUDEN ENSIMMÄISELLE KOLMANNEKSELLE

Raskauden ensimmäisellä kolmanneksella saliharjoitteluun ei tarvitse tehdä erityisempiä muutoksia. Tähän ohjelmaan on koottu isoja perusliikkeitä, kuten kyykkyjä, maastavetoja ja pystypunnerruksia. Mikäli et ole tottunut tekemään kyseisiä liikkeitä tangolla, on ohjelmassa myös vaihtoehtoiset harjoitteet, jotka eivät ole teknisesti yhtä vaativia, mutta treenaavat silti samoja lihasryhmiä. Tässä vaiheessa voit treenata isoilla kuormilla eli siten, että viimeiset toistot tuntuvat raskailta.

OHJELMA

Ohjelma sisältää videoidun lämmittelyn sekä lihaskuntoliikkeet. Klikkaamalla harjoitteen nimeä saat auki videon.

Liikkeissä 1-4: toistoja 8, sarjoja 3 ja tauko sarjojen välissä 60s.

Liikepareissa 5-6 tee molemmat liikkeet peräjälkeen ja sen jälkeen 60s tauko. Toistoja 8/puoli. Sarjoja 3

Klikkaamalla tekstiä avautuu liikevideo

LÄMMITTELY (8MIN)

1. TAKAKYYKKY TANGOLLA TAI MALJAKYYKKYNÄ
2. MAASTAVETO TAI LANTION NOSTO
3. PYSTYPUNNERRUS TANGOLLA TAI KÄSIPAINOILLA
4. RENKAISSA VAAKASOUTU
5. BOKSILLE ASKELLUS (ANNA SYKKEEN NOUSTA) JA PULL OVER
6. SOUTU JALKA KANNATELTUNA JA RUSSIAN TWIST

KUNTOSALIOHJELMAT RASKAUSAIKAAN -VERKKOVALMENNUS

SALIOHJELMA RASKAUDEN TOISELLE KOLMANNEKSELLE

Toisella kolmanneksella vaihdetaan isot perusliikkeet harjoitteisiin, joissa vatsaontelon paine ei kasva niin suureksi työntäen painetta lantionpohjaa kohti. Toistojen määrä lisääntyy ja samalla harjoitteissa käytettävä kuormaa kannattaa keventää. Valitse siis sellainen vastus, jolla pystyt tekemään hyvin ohjelmassa olevan toistomäärän.

OHJELMA

Ohjelma sisältää lämmittelyn sekä lihaskuntoliikkeet. Klikkaamalla harjoitteen nimeä, avautuu video.

Liikkeissä 1-6: toistoja 10 ja sarjoja 3. Sarjojen välissä 45s tauko. Liike 7: Nosta sykettä 45s ajan soutulaitteessa, crosstrainerissa tai kuntopyörässä. Tee sen jälkeen kylkilankku-liikettä 10krt/puoli. Pidä tämän jälkeen 45s tauko, jotta syke ehtii laskea. Toista 3 kertaa.

Klikkaamalla tekstiä avautuu liikevideo

LÄMMITTELY 12MIN

1. ASKELKYKKY SMITHISSÄ
2. YHDEN JALAN MAASTAVETO
3. PENKKIPUNNERRUS VINOPENKISSÄ (N.30ASTEEN KULMASSA)
4. RISTIKKÄISTALJA
5. YHDEN KÄDEN SOUTU
6. KUMINAUHAKIERTO
7. 45S SYKKEEN NOSTO CARDIO TMS.
+ KYLKILANKKU KUMINAUHAVEDOLLA

KUNTOSALIOHJELMAT RASKAUSAIKAAN -VERKKOVALMENNUS

SALIOHJELMA RASKAUDEN KOLMANNELLE KOLMANNEKSELLE

Ohjelmassa painotus on yhden raajan/puolen liikkeissä. Jokainen harjoite vahvistaa keskivartalon syvää tukea, kun teet ne ajatuksen kanssa: Keskity säilyttämään selässä luonnollinen alaselän notko ja tee liikkeet hallitusti. Tee liikkeiden raskaampi vaihe uloshengityksen aikana.

Toistomäärä lisääntyy, mikä tarkoittaa, että vastuksen tulee olla kevyt, jotta jaksat tehdä toistomäärän hyvin.

OHJELMA

Ohjelma sisältää lämmittelyn ja lihaskuntoharjoitteet. Klikkaamalla harjoitteen nimeä, avautuu video.

Liikkeissä 1-5: toistoja 12 ja sarjoja 3.

Liikkeissä 6-8: toistoja 8/puoli ja sarjoja 3.

Sarjojen välissä tauko 30-45s

Klikkaamalla tekstiä avautuu liikevideo

LÄMMITTELY 10MIN

1. PAKARAPOTKU

2. LONKAN KOUKISTUS KAHVAKUULALLA TAI KUMINAUHAVASTUKSELLE

3. LANTION OJENNUS LEVYPAINONOSTOLLA

4. PYSTYPUNNERRUS TOISPOLVISEISONNASSA

5. FACEPULL

6. PALLOF PRESS 3-5S PIDOLLA

7. BIRD DOG KUMINAUHAVASTUKSELLE TAI ILMAN

8. JALKOJEN SIVUNOSTO