



Kuntosaliohjelma – taso 1

Tee jokaista liikettä 10–12 toistoa ja kolme sarjaa

PÄIVÄ 1

Muista lämmittely

JALAT

1. Kyykky – nelipäinen reisilihas ja iso pakaralihas

Alkuasento: Jalat hartioiden leveydellä, painopiste enemmän kantapäillä

- Vie lantio taakse ja mene kyykkyyyn – nouse sitten takaisin ylös.
- Selkä suorana ja vartalo tiukkana, polvet ja varpaat samassa linjassa.



2. Polven ojentajat

- Käytä polven ojentajien harjoittamiseen tarkoitettua kuntosalilaitetta, noudata käyttöohjetta.

3. Polven koukistajat

- Käytä polven koukistajien harjoittamiseen tarkoitettua kuntosalilaitetta, noudata käyttöohjetta.



VATSA

4. Vatsarutistus – suora vatsalihas

Alkuasento: Selinmakuulla, polvet koukussa.

- Nosta ylävartaloa ylös, laske rauhallisesti alas.



5. Lankku – suora vatsalihas, vinot vatsalihakset ja poikittainen vatsalihas

Alkuasento: Päinmakuulla - kyynärvarret lattiassa vartalon suuntaisesti varpaat tai polvet lattiassa.

- Kohota itsesi ylös siten, että polvet tai varpaat jäävät lattiaan.
- Aktivoi keskivartalo – vedä napa selkärankaan ja pidä vatsa tiukkana.
- Lapatuki – aktivoi lavan seutu, älä roiku lapojen varassa, vaan pidä lavan seutu pyöreänä.
- Pysy asennossa 3 x 30–45 sekuntia.

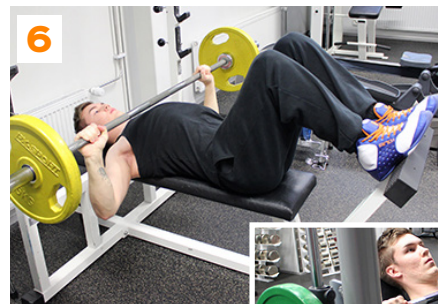


RINTA

6. Penkkipunnerrus tangolla tai käsipainoilla – rintalihas, ojentajat ja olkapäät

Alkuasento: Asetu selinmakuulle penkille, jalat maahan tai vartalon yläpuolelle koukkuun. Ote hieman hartioita leveämpi (oteleveydellä voi vaikuttaa siihen, mihin lihakseen haluat harjoituksen kohdistuvan).

- Laske tanko tai painot hallitusti rinnalle ja työnnä sitten takaisin ylös.



7. Vinopenkki tangolla tai käsipainoilla – ylärintalihas

Alkuasento: Asenna penkki vähintään 45 asteen kulmaan. Pidä selkä tukevasti penkissä.

- Nosta tanko käsien varaan, laske hallitusti rinnalle ja työnnä sitten takaisin ylös.





PÄIVÄ 2

SELKÄ

8. Ylätalja – leveä selkälihas

Alkuasento: Asetu istumaan taljan eteen, tartu tankoon hartioita leveämmällä myötötteellä.

- Vedä tanko kohti rintaa (voit samalla nojata hieman taaksepäin) ja palauta rauhallisesti takaisin.
- Pidä selkä suorana.



9. Vartalon ojentajat – selän ojentajalihas, iso pakaralihas

Alkuasento: Makaa päinmakuulla, katse lattiaan

- Nosta ylä- ja/tai alavartalo ylös lattiasta (vaihtoehtoisesti nosta vastakkainen käsi ja jalka) ja palauta sitten takaisin alas.



KÄDET

10. Ranskalainen punnerrus – ojentajat

Alkuasento: Käy penkille selinmakuulle ja ota kapea ote tangosta. Nosta kädet suoriksi ja pyri pitämään kyynärpäät samassa asennossa läpi harjoituksen.

- Laske tanko kohti otsaa ja nosta sitten takaisin ylös.



11. Ojentajapunnerrus ylätaljassa – ojentajat

Alkuasento: Asetu taljan eteen siten, että olet noin puolen askelen päässä taljasta pienessä haara-asennossa, pidä kyynärpäät lähellä kylkiä.

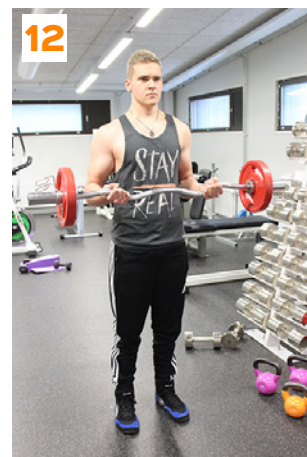
- Ota tangosta kiinni ja laske se rinnan korkeudelle, laske tanko tästä alaspäin siten, että kätesi suoristuvat ja kuljeta tanko rauhallisesti takaisin.



12. Hausikäntö tangolla – kaksipäinen olkalihas

Alkuasento: Seiso tukevasti hartioiden levyisessä haara-asennossa.

- Ota tangosta hartioiden levyinen ote. Nosta tankoa kohti rintaa, ilman että kyynärpäät liikkuvat ja laske rauhallisesti takaisin alas.



13. Hausikäntö vuorotahtiin – kaksipäinen olkalihas

Alkuasento: Istuen tai seisten.

- Koukista toinen käsi ja kierrä kämmen kohti olkapäätäsi, laske sitten hitaasti takaisin alas. Toista toisella kädellä.



OLKAPÄÄT

14. Pystypunnerrus – hartialihas, kolmipäinen olkalihas

Alkuasento: Seisten tai istuen (vartalon hallinta on helpompaa istuma-asennossa).

- Nosta painot hartioiden päälle. Työnnä kädet ylös ja laske sitten rauhallisesti takaisin alas.



15. Vipunostot sivulle – hartialihas (keskiosa)

Alkuasento: Seiso tukevasti hartioiden levyisessä haara-asennossa.

- Vie kädet vartalon sivulta hieman koukussa vaakatasoon noin hartioiden korkeudelle. Laske sitten hitaasti takaisin alas.

