

Info



HEI KUNTOSALIHARJOITTELIJA!

Tähän ohjelmajohjaan on koottu ohjeet Aunelan kuntosalin laitteista. Kun harjoittelet salilla, kokoa näistä itsellesi sopiva ohjelma. Tarkoitus on, että aloittelija treenaa yhden harjoituskerran aikana kaikkia lihasryhmiä, kaikkia laitteita ei tarvitse käydä läpi.

ALKULÄMMITTELY:

Säädä satulan korkeus. Kun jalkapohja on polkimen keskellä, polven tulee jäädä hieman koukkuun. Pyöräile 10-15 min ja muista venytellä lihaksesi ennen kuntosaliharjoittelua. Venyttelyohjeet löydät salin seinällä olevasta mapista tai taulusta. Muista myös harjoittelun lopuksi palauttaa lihakset kevyillä venytyksillä lepopituuteensa.



SOUTULIIKE, LEVEÄT SELKÄLIHAKSET

Säädä painot. Istu hyvässä ryhdissä, polvet hieman koukussa. Vedä talja rintakehän alaosaan kohti vieden samalla olkapäitä taakse ja lapoja yhteen. Päästä kädet jarruttaen takaisin suoriksi ja olkapäät eteen. Älä päästä rintarankaa pyöristymään. Pidä vatsalihakset tiukkoina liikkeen aikana. Käytä koko liikerata.

KG _____

Sarjat: 2-3 Toistot: 10-15 Tauko: 1-2



POLVEN OJENNUS, NELIPÄISET REISILIHAKSET

Asetu istumaan laitteeseen niin, että polvet ovat 90:n asteen kulmassa. Säädä painot ja säädä selkänöja siten, että polvet ovat laitteen punaisen kiertonivelen kohdalla. Ojenna polvet suoraksi ja laske jarruttaen koukkuun.

KG _____ SELKÄNOJA _____

LIIKELAAJUUS _____

Sarjat: 2-3 Toistot: 10-15 Tauko: 1-2



HAUSKÄÄNTÖ KÄSIPAINOILLA, HAUISLIHAKSET

Ota käsipaino molempiin käsiin, pidä jalat haara-asennossa, polvet hieman koukussa säilyttääksesi hyvä tasapaino. Koukista toinen käsivarsi ja ojenna se jarruttaen alas. Tee liike toisella kädellä samanaikaisesti eri tahtiin. Voit tehdä liikkeen myös tangolla.

KG _____

Sarjat: 2-3 Toistot: 10-15 Tauko: 1-2



POLVEN KOUKISTUS ISTUEN, REIDEN TAKAOSAT

Säädä painot ja selkänöja siten, että polvet ovat laitteen punaisen kiertonivelen kohdalla. Nosta jalat rullien päälle. Laske reisien päälle tuleva tuki alas, pidä reidet penkissä kiinni. Koukista jalat ja palauta jarruttaen takaisin lähtöasentoon. Käytä koko liikerata.

KG _____ SELKÄNOJA _____

NILKKARULLA _____ LIKELAAJUUS _____

Sarjat: 2-3 Toistot: 10-15 Tauko: 1-2



DIPPI, OLKAVARREN OJENTAJAT

Valitse haluttu paino. Säädä penkin korkeutta niin, että lähtöasennossa kädet ovat lähellä vartaloa, kyynärpäät taaksepäin ja 90 asteen kulmassa. Punnerra kädet alas suoriksi ja laske jarruttaen lähtöasentoon. Älä päästä olkapäitä työntymään ylöspäin/eteenpäin. Voit säätää kahvojen leveyttä kääntämällä niitä sisään-/ulospäin.

VAIHTOEHTO Voit tehdä liikkeen myös taljalla, katso seuraava liike.

KG _____ ISTUIN _____

Sarjat: 2-3- Toistot: 10-15 Tauko: 1-2



OLKAVARREN OJENTAJAT

Valitse haluttu paino. Ota molemmilla käsillä kiinni taljasta. Punnerra kyynärnivel suoraksi. Muista pitää olkavarret kyljissä ja hartiat alhaalla. Voit seistä myös jalat vierekkäin.

KG _____

Sarjat: 2-3 Toistot: 10-15 Tauko: 1-2



REIDEN LÄHENTÄJÄT, REIDEN SISÄOSAT

Säädä liikelaajuus itsellesi sopivaksi laitteen oikealta puolelta alhaalta ja säädä samalla paino. Istu niin, että jalat tukien päällä ovat lattian suuntaiset. Paina jalat yhteen ja palauta hitaasti sivulle jarruttaen. Varpaiden tulee osoittaa liikkeen aikana ylöspäin. Lopuksi vapauta liikelaajuusvipu ja lopeta liike keskelle, polvityyny yhteen.

KOKEILE: Liike tehostuu, kun pidät selän irti nojasta. Joudut jännittämään myös vatsa- ja selkälihaksia.

KG _____ LIIKELAAJUUS _____

Sarjat: 2-3 Toistot: 10-15 Tauko: 1-2



SELÄN OJENNUS, SUORAT SELKÄLIHAKSET

Säädä liikerata ja paino. Istu laitteeseen, molemmat pakarat kiinni tukityynyssä. Säädä jalkatuki niin, että polvet ovat hieman koukussa. Ojenna ylävartalo taaksepäin, alas mentäessä paina leuka kiinni rintakehään. Älä käytä käsiä tai jalkoja liikkeen suorittamiseen.

KG _____ SELÄN RULLA _____

LIIKELAAJUUS _____ JALKATUKI _____

Sarjat: 2-3 Toistot: 10-15 Tauko: 1-2



REIDEN LOITONTAJAT, REIDEN ULKO-OSAT

Valitse haluttu paino. Koukista jalkaterät niin, että varpaat osoittavat ylöspäin ja reidet ovat lattian suuntaiset. Työnnä jalat sivuille auki haaraan mahdollisimman kauas. Palauta jarruttaen keskelle.

KOKEILE: Liike tehostuu, kun pidät selän irti nojasta. Joudut jännittämään myös vatsa- ja selkälihaksia.

KG _____ LIIKELAAJUUS _____

Sarjat: 2-3 Toistot: 10-15 Tauko: 1-2



VARTALON KIERTO, VINOT VATSALIHAKSET

Säädä painot ja liikelaajuus. Liikelaajuuden asteluku on istuimen alla. Harjoittele kiertämällä ylävartaloa niin kauas sivulle, että liikelaajuus tuntuu vielä hyvältä. Paina polvia tiukasti tyynyjä vasten, jotta lantio pysyy paikallaan ja teet liikkeen vatsalihaksilla. Palauta jarruttaen alkuasentoon, valitse toinen liikesuunta ja toista liike. Lopuksi aseta selkätuen asteluvuksi 0.

KG _____ LIIKELAAJUUS _____

Sarjat: 2-3 Toistot: 10-15 Tauko: 1-2



YLÄTALJA, LEVEÄT SELKÄLIHAKSET

Säädä painot. Ota tangosta hieman hartioita leveämpi ote ja kallista ylävartaloa reilusti eteenpäin. Jännitä lapoja yhteen ja alaspäin ja vedä tanko niskan taakse. Palauta tanko jarruttaen takaisin ylös. Pidä selkä suorana ja hartiat rentoina.

VAIHTOEHTO, jos olkapäissä on ongelmia, katso seuraava liike.

KG _____

Sarjat: 2-3 Toistot: 10-15 Tauko: 1-2



YLÄTALJA ETEEN, YLÄVARTALON LIHAKSET

Säädä painot. Ota tangosta hieman hartioita leveämpi ote. Vedä tankoa kohti rintalihasten yläosaa tuoden samalla olkapäitä taakse ja lapoja yhteen. Päästä takaisin ylös rauhallisesti jarruttaen. Muista pitää keskivartalo tiukkana.

KG _____

Sarjat: 2-3 Toistot: 10-15 Tauko: 1-2



PEC DECK, RINTALIHAKSET

Säädä painot ja istuimen korkeus niin, että käsivarret ovat lähtöasennossa 90 asteen kulmassa. Istu laitteeseen ja tartu kahvoihin. Palauta jarruttaen alkuasentoon. Voit säätää molemmille käsille oman liikelaajuuden istuimen sivulta alhaalta.

KG _____ ISTUIN _____

LIIKELAAJUUS V _____ O _____

Sarjat: 2-3 Toistot: 10-15 Tauko: 1-2



PENKKIPUNNERRUS, RINTA- JA KÄSIVARSIEN LIHAKSET

Tee penkkipunnerrusta vain, jos osaat tekniikan oikein. Käy selinmakuulle penkille jalat haara-asentoon ja jalkapohjat lattiaan. Ota hartioita leveämpi ote levytangosta ja nosta se suorille käsille. Laske rauhallisesti rintakehälle, hengitä sisään. Punnerra tanko ylös samalla uloshengittäen.

KG _____

Sarjat: 2-3 Toistot: 8-12 Tauko: 1-2



JALKAKYYKKY, ETUREIDET JA PAKARALIHAKSET

Ota hartioiden levyinen haara-asento ja aseta tanko niskan taakse, katse eteenpäin. Jalat ovat hartioiden leveydellä, jalkaterät ulospäin. Laskeudu kyykkyy rauhallisesti ja palaa lähtöasentoon. Muista lantion ja lannerangan hallinta. Voit halutessasi laittaa puukiilan tai pienet levypainot kantapäiden alle.

KG _____

Sarjat: 2-3 Toistot: 8-12 Tauko: 1-2



VATSALIHAKSET, SYVÄT

Suurita harjoite seisten, selkä kohti seinää. Tuo alaselkää kohti seinää pakaralihasten ja syvien vatsalihasten aktivaation kautta. Pidä vatsan ja selän pinnalliset lihakset rentoina.

Sarjat: 2-3 Toistot: 10-20 Tauko: 1-2

Info

VATSALIHASLIIKEVAIHTOEHTOJA:

Voit harjoittaa vatsalihaksia vaikka joka päivä, kun käytät oman kehoosi painoa apuna. Tee aluksi niin monta toistoa kuin jaksat, pidä tauko ja toista toinen sarja. Vaihtelee liikkeitä vaikka viikottain, niin treenaaminen maistuu mukavammalta.

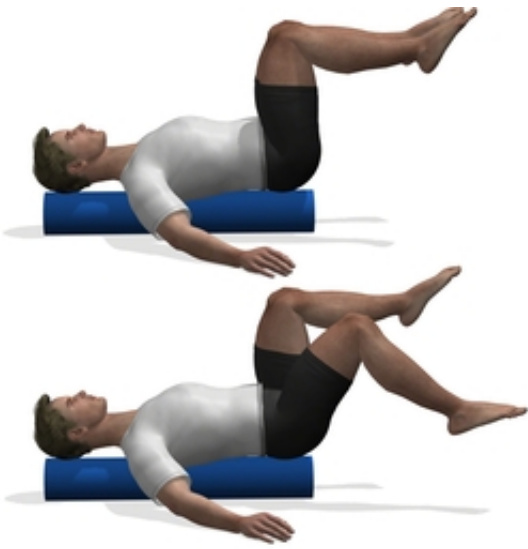
Sarjat: 2-3 Toistot: 10-20 Tauko: 1-2



VATSARUTISTUS SEISTEN

Laita kädet pään taakse. Kierrä vartaloa niin, että vastakkainen kyynärpää ja polvi koskettavat. Palaa hallitusti lähtöasentoon ja tee sama toiselle puolelle.

Sarjat: 2-3 Toistot: 10-20 Tauko: 1-2



VATSALIAHKSET, SYVÄT VATSALIAHKSET

Asetu selinmakuulle penkin päälle/lattialle, kädet tukena sivulla. Tue lantio keskiasentoon jännittämällä kevyesti pakaroi ta yhteen ja aktivoimalla syvät vatsalihakset. Nosta jalat ylös polvet koukussa. Laske jalkateriä vuorotahtiin alustaa kohti. Lantion ja lannerangan hyvän asennon tulee säilyä.

Sarjat: 2-3 Toistot: 10-20 Tauko: 1-2



VATSALIAHKSET, SUORAT

Selinmakuulla, polvet koukussa, kädet reisillä. Nosta ylävartaloa irti alustalta liu'uttaen käsiä kohti polvia. Älä päästä alaselkää pyöristymään. Käytä vatsalihaksia, älä vedä niskalihaksilla. Alussa riittää pieni rutistus niin, että lapaluut irtoavat alustasta.

Sarjat: 2-3 Toistot: 10-20 Tauko: 1-2



LANTION KIERTO, VATSALIAHKSET, VINOT JA SYVÄT

Säilytä kädet ja hartiat vasten lattiaa koko harjoituksen ajan. Polvet pysyvät yhdessä. Uloshengitys=valmistaudu, sisäänhengitys=kallista lantio ja jalat sivulle, uh=palaa alkuasentoon. Polvet ja lonkat pysyvät 90 asteen kulmassa koko harjoituksen ajan. Pyri löytämään tunne vinottaisiin vatsalihaksiin, jarruttavaa voimaa kierron aikana ja liikuttavaa palautuksessa.

Sarjat: 2-3 Toistot: 10-20 Tauko: 1-2