

Info



HEI KUNTOSALIHARJOITTELIJA!

Tähän ohjelmajohjaan on koottu osa Varissuon 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. Muista aina käyttää laitteen koko liikerata.

ALKULÄMMITTELY: PYÖRÄILY

Kävele tai pyöräile 10-15 min ja muista venyttellä lihaksesi ennen kuntosaliharjoittelua. Venyttelyohjeet löydät salin seinällä olevasta taulusta. Muista myös harjoittelun loppuun palauttaa lihakset kevyillä venytyksillä lepopituuteensa.



ALKULÄMMITTELY: JUOKSUMATTO

Kävele tai juokse 10-15 min. Muista laittaa "klipsu" vyötäröllesi. Laite käynnistyy QUICK START- painikkeesta. Katso tarkemmat ohjeet seinällä olevasta ohjetaulusta.



ALKULÄMMITTELY: SOUTU

Souda 10-15 min. Istu hyvässä ryhdissä, polvet hieman koukussa. Vedä kahva rintakehän alaosaan kohti vieden samalla olkapäitä taakse ja loppuun yhteen. Päästä kädet takaisin suoriksi olkapäät eteen sekä polvet ja lonkat koukkuun. Älä päästä rintarankaa pyöristymään. Muista venyttellä lihaksesi ennen kuntosaliharjoittelua. Venyttelyohjeet löydät salin seinällä olevasta mapista tai taulusta. Muista myös harjoittelun loppuun palauttaa lihakset kevyillä venytyksillä lepopituuteensa.



REIDEN LOITONTAJAT, REISIEN ULKO-OSAT

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

KOKEILE: Saat lisätehoa pitämällä selän irti selkänojasta ja vatsa- sekä selkälihakset tiukkoina.

KG _____ LIIKELAAJUUS _____
Sarjat: 2-3 Toistot: 10-15 Tauko: 1 min



REIDEN LÄHENTÄJÄT, REISIEN 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.

KOKEILE: Saat lisätehoa pitämällä selän irti selkänojasta ja vatsa- sekä selkälihakset tiukkoina.

KG _____ LIIKELAAJUUS _____
Sarjat: 2-3 Toistot: 10-15 Tauko: 1 min



DIPPI, OLKAVARREN OJENTAJAT

Säädä paino. Säädä istuimen korkeutta niin, että lähtöasennossa kädet ovat lähellä vartaloa, kyynärpäät taaksepäin ja 90:n asteen kulmassa. Punnerra kädet alas suoriksi ja laske jarruttaen lähtöasentoon. Älä päästä olkapäitä työntymään eteenpäin.

KG _____ ISTUIN _____
Sarjat: 2-3- Toistot: 10-15 Tauko: 1 min



JALKAPRÄSSI, PAKARA- JA REISILIHAKSET

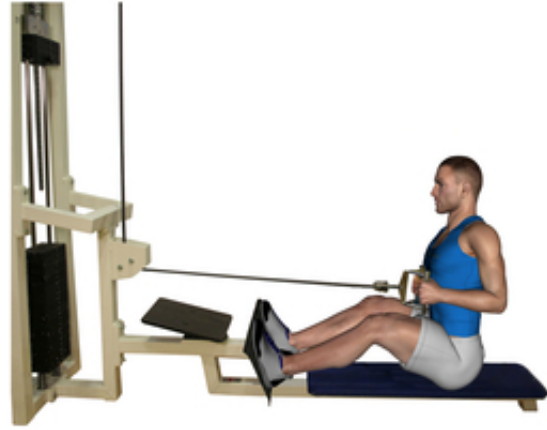
Säädä paino ja asetu laitteeseen niin, että jalat ovat 90:n asteen kulmassa, olkapäiden leveydellä, varpaat hieman ulospäin. Koko jalkapohjan tulee olla tukevasti kiinni alustassa. Tartu penkin sivulla oleviin kahvoihin. Ojenna molemmat jalat suoriksi ja palauta jarruttaen alkuasentoon. Loppuasennossa jalat jäävät hieman koukkuun. Pidä polvet jalkaterien suuntaisesti koko suorituksen ajan.

KG _____ ISTUIN _____
Sarjat: 2-3 Toistot: 10-15 Tauko: 1 min



PEC DECK, RINTALIHAKSET

Säädä paino ja istuimen korkeus niin, että käsivarret ovat lähtöasennossa 90:n asteen kulmassa. Purista kahvat yhteen ja palauta jarruttaen alkuasentoon. Voit säätää molemmille käsille oman liikelaajuuden istuimen sivulta alhaalta. KG _____
 ISTUIN _____ LIKELAAJUUS V _____ O _____
 Sarjat: 2-3 Toistot: 10-15 Tauko: 1 min



SOUTULIIKE, LEVEÄT SELKÄLIHAKSET

Säädä paino. 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.

KG _____
 Sarjat: 2-3 Toistot: 10-15 Tauko: 1 min



YLÄTALJA, LEVEÄT SELKÄLIHAKSET

Säädä paino ja reisien tuki. Ota tangosta hieman hartioita leveämpi ote ja kallista ylävartaloa eteenpäin. Jännitä lapoja yhteen ja alaspäin ja vedä tanko niskan taakse. Palauta tanko jarruttaen takaisin ylös.
 HUOM! Sarjan jälkeen palauta tanko rauhallisesti takaisin ylös seisomaan nousten.

KG _____
 Sarjat: 2-3 Toistot: 10-15 Tauko: 1 min



YLÄTALJA ETEEN, SELKÄLIHAKSET

Säädä paino ja reisien tuki. Ota tangosta hieman hartioita leveämpi ote ja istuudu penkille. Vedä tankoa kohti rintalihasten yläosaan tuoden samalla olkapäitä taakse ja lapoja yhteen. Päästä takaisin rauhallisesti jarruttaen liikettä. Muista pitää keskivartalo tiukkana.
 HUOM! Sarjan jälkeen palauta tanko rauhallisesti takaisin ylös seisomaan nousten.

KG _____
 Sarjat: 2-3 Toistot: 10-15 Tauko: 1 min



VATSARUTISTUS, SUORAT VATSALIHAKSET

Säädä paino ja aseta laitteen istuin sopivalle korkeudelle olkatukiin nähden. Tuo rintaa kohti polvia ja palauta jarruttaen alkuasentoon. Pyri tekemään liike puhtaasti vatsalihaksilla.

VAIHTOEHTO: Voit tehdä liikkeen myös vipuvarsilaitteella, katso viimeinen liike.

KG _____ ISTUIMEN KORKEUS _____

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



SELÄN OJENNUS, SUORAT SELKÄLIHAKSET

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

KG _____ LIIKELAAJUUS _____

SELKÄPENKIN RULLA _____

JALKATUKI _____

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



VARTALON KIERTO, VINOT VATSALIHAKSET

Säädä painot ja liikelaajuus penkin alta. Ota käsillä tuista kevyesti kiinni ja paina selkää nojaa vasten. Kierrä ylävartaloa ja palauta jarruttaen lähtöasentoon. Vaihda kiertosuuntaa. Paina polvia tiukasti tyynyjä vasten, jotta lantio pysyy paikallaan ja teet liikkeen vatsalihaksilla. Vapauta lukitus lopuksi, selkätuen asteluku 0.

KG _____ ASTELUKU _____

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



PÖLVEN 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 min



POLVEN KOUKISTUS ISTUEN, REISIEN 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.

KG _____ NILKKARULLA _____

LIIKELAAJUUS _____ SELKÄNOJA _____

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



HAUISKÄÄNTÖ TALJALLA, HAUISLIHAKSET

Säädä paino ja ota kahvasta kiinni vastaotteella. Tuo kyynärnivelet koukkuun ja laske takaisin. Pidä kädet lähellä vartaloa. Säilytä olkapäiden keskiasento.

Voit tehdä liikkeen myös käsipainoilla, katso seuraava liike.

KG _____

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



HAUISKÄÄNTÖ KÄSIPAINOILLA

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 min

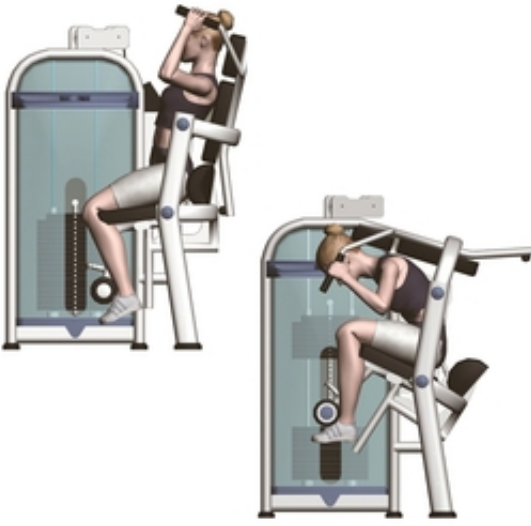


RISTIKÄISTALJA, RINTALIHAKSET

Säädä paino. Seiso taljan keskellä jalat haara-asennossa, polvet vähän koukussa. Työnnä kädet alas eteen yhteen, vyötärön tasolle, kyynärnivelet hieman koukistettuina. Palauta jarruttaen takaisin.

KG _____

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



VATSARUTISTUS/ VATSALIHAKSET/MIPUVARSILAITE

Lisää halutessasi painot molemmille puolille telinettä. Aseta jalat jalkatukien alle ja tartu kädensijoihin. Tee vatsarutistus viemällä kyynärpäitä kohti reisiä. Pyri tekemään liike vatsalihaksilla, palauta liike hallitusti.

KG _____

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