

Harjoitusohjelma

13.04.21



HUKKA

Enemmän elämää

Tämä PDF/printti on luotu henkilön Mari Kukkonen toimesta Syke-palvelusta osoitteessa syketribe.fi



© 2021 Syke info: Tämä PDF/printti on tehty ja lähetetty henkilön Mari Kukkonen toimesta Syke-palvelusta. Syke ei ota vastuuta sen sisällöstä. Tämä materiaali on tekijänoikeussuojattua ja tätä ei saa kopioida, muokata tai välittää eteenpäin kenellekään muulle kuin henkilölle jolle materiaali on alunperin toimitettu.

kuntosaliohjelma, aloittelija

// Luontipvm. 30.03.2021

Liikkeet

Lämmittely

Aloita lämmittelemällä valitsemallasi cardio laitteella 5-10 minuuttia, tasaisella reippaalla vauhdilla, niin että lämpenet, mutta et kovin hengästy.

Tee myös annetut avaavat ja aktivoivat liikkeet videon ohjeiden mukaisesti

Lämmittely, aloittelija Ohjeet / video

Tee kehoa avaavia ja aktivoivia liikkeitä 5 toistoa/liike/puoli. Voit tehdä liikkeet läpi 1-3 kertaa. (videolla ohjeet)

1. Selän rullaus
2. Tuulimylly
3. Lonkan koukistajan ja takareiden venytys
4. Neulansilmä
5. Rintarangan kierrot kyykystä



Alkuopaste

Lihaskuntoharjoittelu tehdään paikkaharjoituksena.

Tee siis liikkeestä annettu toistomäärä ja pidä palautus ja toista niin useasti kuin sarjoja on annettu. Siirry tämän jälkeen seuraavaan liikkeeseen.

Jalkaprässi (vaaka) Ohjeet / video

- Asetu istumaan jalkaprässiin ja laita jalat tukilaudalle hieman leveämmälle kuin lantiosi ja laita jalkateriä hieman ulospäin.
- Sopiva syvyys on, kun pakarat sekä selkä pysyy hyvin penkissä, eivätkä pyöristy/liiku
- Ponnista nyt jalat suoriksi, kuvittele, että haluat työntää jalkapohjat tukilaudan läpi. Älä kuitenkaan lukitse polvia yläasennossa.
- Palauta liike rauhallisesti alas lähtöasentoon



Sarja	Toistot	Vastus	Lepo
1	12-15		30-60s
2	12-15		30-60s
3	12-15		30-60s

Polvien koukistus laitteessa päinmakuulta [Ohjeet / video](#)

Lihasyhmät: takareidet

- Asetu vatsalleen polven koukistuslaitteeseen.
- Säädä laitetta niin, että polvet jäävät hieman penkin reunan ulkopuolella ja jalkapuola tulee akillesjänteen kohdalla.
- Vedä polvet koukkuun jja yritä tuoda puola mahdollisimman lähelle pakaroit.
- Palauta liikettä jarruttaen jalat lähes suoriksi.

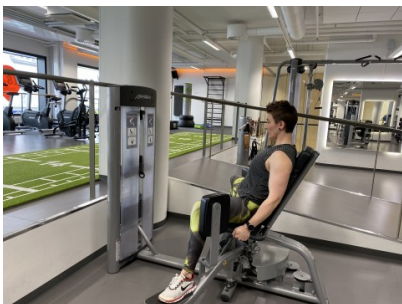
Pidä nilkat liikkeen ajan voimakkaasti koukussa ja lantio kiinni penkissä.
Tee liike takareisillä kontrolloidusti, älä potkaise liike-energian avulla



Sarja	Toistot	Vastus	Lepo
1	12-15		30-60s
2	12-15		30-60s
3	12-15		30-60s

Reiden loitonnuks laitteessa [Ohjeet / video](#)

- Istu laitteeseen siten, että laitteen jalkatuet ovat polvinivelten kohdalla.
- Istu ryhdikkäästi selkä kiinni selkänojassa.
- Vie jalat loitonnukseseen ja pidä hetken ääriasennossa.
- Palauta jalat hitaasti alkuasentoon.



Sarja	Toistot	Vastus	Lepo
1	12-15		30-60s
2	12-15		30-60s

Vaakasoutu vipuvarsilaitteella [Ohjeet / video](#)

Lihasyhmät: yläselkä

- Asetu istumaan laitteeseen ja pidä selkä suorana.
 - Ota kahvoista kiinni käsillä siten, että kämmen osoittaa sisäänpäin ja niin, että lavat venyy mahdollisimman paljon.
 - Lähde vetämään nyt lapoja taaksepäin. Kyynärpäät kulkee vedon aikana kylkeä pitkin.
- *Hengitä ulos vedon aikana



Sarja	Toistot	Vastus	Lepo
1	12-15		30-60s
2	12-15		30-60s
3	12-15		30-60s

Pystypunnerrus laitteella [Ohjeet / video](#)

Lihasyhmät: olkapäät

1. Asetu laitteeseen istumaan selkä sekä lavat tukevasti selkänjojaa vasten ja ota kahvoista kiinni.
2. Katso, että kämmenesi ovat noin leuan korkeudella hieman leveämmällä kuin olkapääsi ja lähde nyt punnertamaan ylöspäin vieden kädet suoriksi.
3. Palauta liike hallitusti ala-asentoon.
hengitä ulos työnnön aikana



Sarja	Toistot	Vastus	Lepo
1	12-15		30-60s
2	12-15		30-60s
3	12-15		30-60s

Vatsarutistus kiertäen matolla [Ohjeet / video](#)

Lihasyhmät: vatsat (vinot)

- Asetu selinmakuulle lattialle polvet koukussa ja jalat lattiassa hartioiden leveydellä ja laita kädet tukemaan kevyesti päätä.
- Uloshengityksen aikana nosta ylävartaloa hitaasti rullaten ylös ja vie kyynärpäätäsi kohti ristikkäistä polvea
- Laskeudu sisäänhengityksellä hallitusti takaisin.
Toista liike toiselle puolelle.



Sarja	Toistot	Vastus	Lepo
1	12-15		30-60s
2	12-15		30-60s

Jäähdyttely

Kävele lopuksi vähän aikaa (5min) juoksumatolla matalalla teholla ja voit kevyesti venytellä lihaksiston esimerkiksi tekemällä alkulämmittely liikkeit yhden kerran läpi.