

Kuntosali yleisohjelma II

Tämä on yleisohjelma urheilijoille ja kuntoilijoille, joille saliharjoittelu on jo jonkin verran tuttua. Panosta suoritustekniikkaan ennen kuorman lisäämistä.

Aloita harjoitus alkulämmittelyllä: hölkkää, soutua, kuntopyöräilyä, kevyitä hyppelyitä. Tee lämmittelyn jälkeen lyhyet avaavat venyttelyliikkeet alaraajoille, yläraajoille ja kylkilihaksille. Lopeta harjoitus rauhalliseen hölkkään, soutuun tai pyöräilyyn.

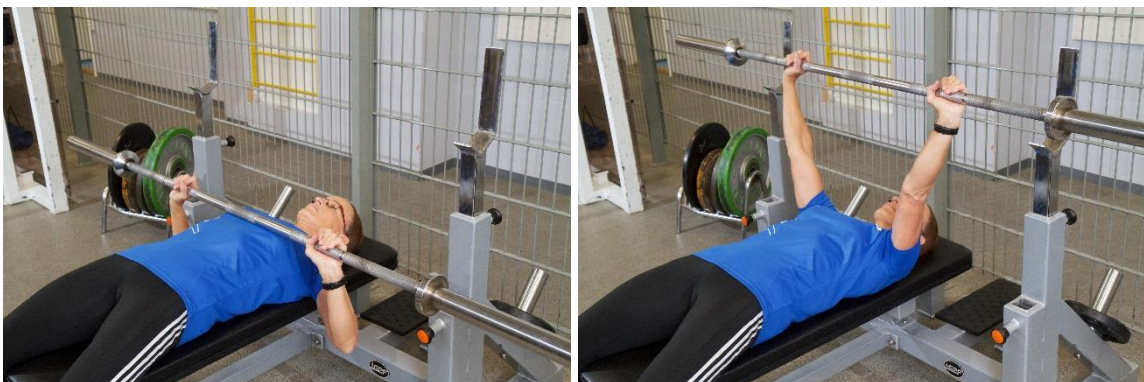
Toista harjoitusliikkeitä **8-12 kertaa, 2-3 sarjaa. Palauttele 1-2 minuuttia.** Lihasvoimaa kehittävässä harjoituksessa tulee tuntee viimeisten toistojen aikana selvää lihasväsymystä, valitse kuorma sen mukaan.

1. Askelkyykky kierrolla ja lisäpainolla (alaraajat, pakarat, keskivartalon lihakset)



- Ota lisäpainosta tukeva ote ja aseta se rintakehän eteen.
- Astu toisella jalalla reilu askel eteen ja kierrä ylävartaloa etujalan puolelle ja palauta takaisin. Ponnista etujalalla. Toista liike vuorojaloin.

2. Penkkipunnerrus tangolla (rintalihakset, yläraajat)



- Käy selinmakuulle, jalkaterät tukevasti maassa. Ota hieman hartioitasi leveämpi ote tangosta.
- Jännitä hieman vatsalihaksia ja vedä lavat hieman yhteen. Nosta tanko telineestä ja siirrä se rintalastasi alaosan kohdalle. Laske tanko rauhallisesti lähelle rintakehää ja nosta ylös.

3. Reisiprässi (alaraajalihakset)



- Käy laitteeseen ja aseta jalkaterät lantion leveydelle jalkalevyä vasten. Jännitä hieman vatsalihaksia, vapauta lukot ja ojenna jalat suoraksi (vältä polvien yliojentumista). Laske jalkalevy polvia koukistaen alas.
- Pidä selässä luonnollinen asento (alaselkä ei pyöristy). Laske polvet noin 90 asteen kulmaan. Tarkista, että polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan koko liikkeen ajan.

4. Pystypunnerrus tangolla (hartialihakset ja yläraajat)



- Ota käsiisi tanko ja aseta se rintakehän yläosaa vasten. Suuntaa kyynärpäät hieman eteen.
- Koukista hieman polvia ja nosta tanko suorille käsille. Laske tanko alas polvista hieman joustaan.

5. Lonkan ojennus vetolaitteella (pakaralihakset)



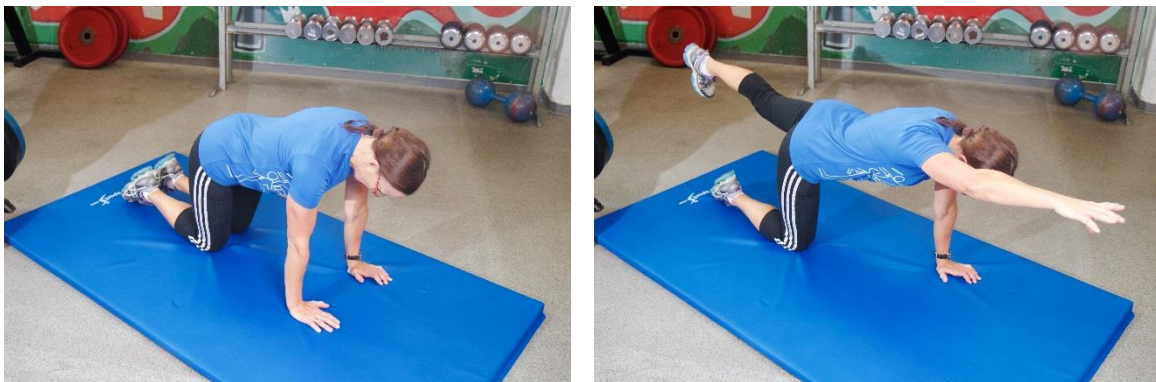
- Aseta vetoremmi nilkkaan. Ota laitteesta kiinni ja jännitä hieman vatsalihaksia. Pidä hyvä ryhti.
- Ojenna jalka taakse. Palauta jalka jarruttaen eteen.

6. Kulmasoutu käsipainolla (sahalihas, yläselän ja yläraajan lihakset)



- Ota paino toiseen käteen. Nojaa toisella kädellä ja alaraajalla penkkiin. Pidä selässä hyvä ryhti.
- Jännitä hieman vatsalihaksia ja nosta käsipaino kylien korkeudelle. Kierrä hieman rintarankaa noston loppuvaiheessa ja seuraa katseella käden liikettä. Laske paino jarruttaen alas.

7. Raajojen ojennukset konttausasennossa (selkä- ja pakaralihakset)



- Asetu konttausasentoon, pidä selässä hyvä ryhti. Jännitä hieman vatsalihaksia.
- Nosta vastakkainen käsi ja jalka suoraksi. Pidä hetki ja laske alas. Tee sama toisella raajaparilla.

8. Istumaan nousu lisäpainolla (vatsalihakset, yläraajalihakset)



- Ota levypainosta tukeva. Käy selinmakuulle polvet koukussa.
- Nouse istumaan rutistamalla vatsalihaksia ja ojenna kädet ylös. Laskeudu jarruttaen alas ja tuo levypaino uudestaan rintakehän eteen.