

Kuntosali yleisohjelma I

Tämä saliohjelma soveltuu erityisesti kuntosaliharjoittelun aloittaville. Etene maltillisesti ja panosta suoritustekniikkaan ennen kuorman lisäämistä.

Aloita harjoitus alkulämmittelyllä: hölkkää, soutua, kuntopyöräilyä, kevyitä hyppelyitä. Tee lämmittelyn jälkeen lyhyet venyttelyliikkeet alaraajoille (reiden etuosa, reiden takaosa, pohkeet, lonkan koukistajat), yläraajoille (rintalihakset) ja kylkilihaksille. Lopeta harjoitus rauhalliseen hölkkään, soutuun tai pyöräilyyn.

Toista harjoitusliikkeitä **10–15 kertaa, 2-3 sarjaa**. Palauttele **1-2 minuuttia**. Lihasvoimaa kehittävässä harjoituksessa tulee tuntea viimeisten toistojen aikana selvää lihasväsymystä, valitse kuorma sen mukaan.

1) Maljakyykky kahvakuulalla tai puntilla (jalkalihakset, pakarat)



- Ota kahvakuula/puntti käteen ja aseta se lähelle rintakehää.
- Seiso hieman hartioitasi leveämmässä haara-asennossa.
- Kyykisty alas selkä suorana ja ojenna itsesi ylös suoraksi.
- Tarkista, että polvet osoittavat varpaiden kanssa samaan suuntaan. Kyykyssä polvet eivät ylitä varvaslinjaa.

2) Ylätaljan veto alas eteen (leveä selkälihas, yläraajan lihakset)



- Istu ryhdikkäästi ja ota taljasta hartialevyinen vasta- tai myötäote.
- Paina hartiat alas ja vedä talja alas hartiakorkeudelle.
- Palauta talja jarruttaen ylös.
- Pidä katse eteenpäin.

3) Etuheilautus kahvakuulalla (selkä, pakarot ja yläraajat)



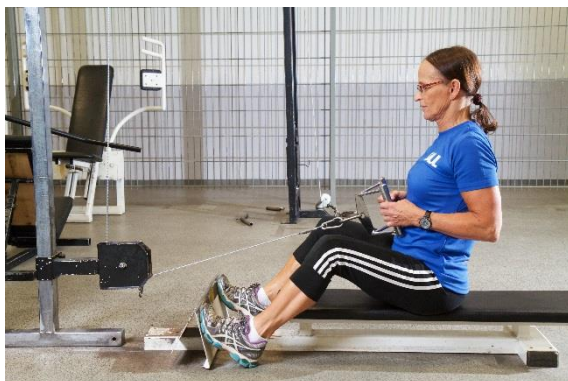
- Asetu tukevaan haara-asentoon. Jännitä hieman vatsalihaksia.
- Heilauta kuula vartalon eteen lantiota ja jalkoja ojentamalla. Laske hallitusti alas polvista hieman joutaen.
- Pidä ryhdikäs asento koko liikkeen ajan.

4) Takareisipenkki (reiden koukistajat, pakarot)



- Käy päinmakuulle. Jännitä hieman vatsalihaksia.
- Vedä polvet koukkuun. Laske jalat jarruttaen alkuasentoon.
- Huom! Vältä polvien yliojentumista. Lantio ei nouse alustasta liikkeen aikana.

5) Alasoutu (yläselän ja yläraajojen lihakset)



- Istu ryhdikkäänä alasoutulaitteessa, polvet hieman koukussa ja käsikahva käsissä kiinni.
- Jännitä hieman vatsalihaksia, vedä lapoja kevyesti yhteen ja tuo vetokahva yläraajoja koukistaen rintakehän eteen.
- Nojaa vedon loppuvaiheessa hieman taaksepäin. Palauta jarruttaen kahva eteen.

6) Rintalihaslaite (rintalihakset)



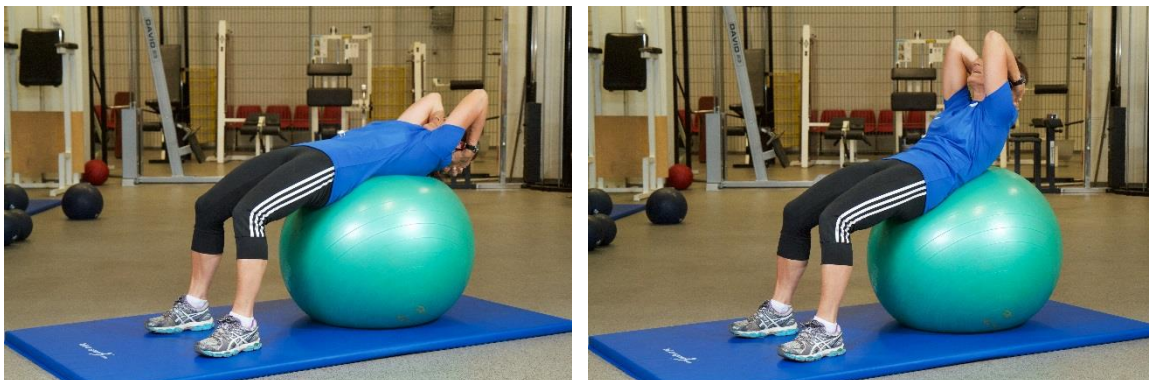
- Istu ryhdikkäästi rintalihaslaitteessa ja aseta kädet vastuskahvoihin. Jännitä hieman vatsalihaksia. Tuo kädet yhteen. Jarruta palautusta.

7) Selkäpenkki (selkälihakset, pakararat)



- Asetu selkäpenkkiin, jalat tukea vasten. Jätä polvet hieman koukkuun. Laita kädet niskan taakse ristiin.
- Jännitä hieman vatsalihaksia ja nosta ylävartalo nikama nikamalta ylös. Jarruta alas laskua.

8) Ylös kurotus pallolla (vatsalihakset)



- Käy selinmakuulle pallon päälle, aseta jalkaterät tukevasti alustaan ja kädet niskan taakse.
- Jännitä hieman vatsalihaksia ja kurota ylävartaloa ylöspäin. Laske jarruttaen alas.