

YLEINEN

KUNTOSALIOHJELMA: TAVOITTEENA KIINTEYTYMINEN JA PAREMMAN LIHASKUNNON METSÄSTYS

15.2.2011 RIKU AALTO YKSI KOMMENTTI

Tervehdys!

Tällaista toivottiin. Siis kiinteyttävää ja tasapainoisesti kaikkia kropan pääliharyhmiä kehittävää treeniohjelmaa, joka on ytimekäs ja hien irrottava. Sitä saa mitä tilaa eli ei kun treenaamaan:)

1. Lämmittelyksi: Esim. Soutulaite 5-15 min

Suoritusohje:

- Asetu istumaan soutulaitteen istuimelle ja ota laitteen kapula käteesi
- Vedä kapula kohti alavatsaa ja ojenna jalat yhtäaikaaisesti (älä ojenna polvia lukkoon)
- Pidä alaselkä ryhdikkäänä koko vedon ajan
- Tee liikettä mahdollisimman pitkällä liikeradalla



2. Kuntosalitreeni: Patteriharjoitus

Tee harjoitus läpi kolmen liikkeen pattereina: Teet siis kolme liikettä kutakin kolme sarjaan ilman taukoja ennen seuraavaan patteriin siirtymistäsi (tauko 2-3 min). Viimeisessä patterissa liikkeitä on ainoataan kaksi.

1: Patteri

1. Jalkaprässi pystypunnerruksella 3 x 12-15

Kohdistus: reidet ja pakarat sekä hartiat sekä ojentajat

- Istu jalkaprässiin, aseta jalat jalkalevyn keskiosaan ja ota käsipainot käsiisi sekä nosta ne hartioden tasalle (kynärpäät osoittavat sivuille)
- Pidä selkä sekä pakarat tukevasti kiinni alustassa ja vapauta varmistin
- Laske kelkkaa alas, kunnes polvikulma on noin 90 astetta
- Ojenna jalat suoriksi (jätä polvi yläasennossa aavistuksen verran koukkuun. Älä ojenna polvea lukkoon asti) ja punnerra samanaikaisesti käsipainot suorille käsille
- Polvet taipuvat liikettä tehtäessä jalkaterien suuntaisesti ja kantapäät pidetään kiinni jalkalevyssä

2. Vatsarutistus pallolla 3 x 15-20

Kohdistus: suora vatsalihas

Suoritusohje:

- Asetu selin makuulle pallolle, jalat tukevasti harallaan lattiassa
- Nosta ylävartaloa ylös pallolta vatsalihaksia supistamalla
- Laskeudu liikettä jarruttaen takaisin alkuasentoon
- Voit tehdä liikkeen myös lattialla maaten jalat pallolla

3. Jalkakyykky pallolla 3 x 15-20

Kohdistus: reidet ja pakarat

Suoritusohje:

- Seiso ryhdikkäästi pallo selkäsi ja seinän välissä (lanneselän takana)
- Laskeudu ryhdikkäästi kyykkyy, kunnes reitesivät ovat lattian suuntaiset
- Ojentaudu takaisin pystyasentoon

2: Patteri

1. Ylätaljaveto eteen 3 x 12-15

Kohdistus: Leveä selkälihas, epäkäslihas, kaksipäinen olkalihas (hauis)

Suoritusohje:

- Istu ylätaljalaitteeseen ja säädä reisituki sopivaksi
- Ota hartioita leveämpi ote tangosta ja nojaa ylävartaloa hieman taakse
- Vedä olkapääjohtoisesti taljatanko ylärintaan
- Huomioi olkapäiden laaja liikerata

2. Penkkipunnerrus laitteessa 3 x 12-15

Kohdistus: rintalihakset, hartialihhas (etuosa) ja olkavarren ojentajat

Suoritusohje:

- Aseta istuimen korkeus siten että kädensijat ovat rinnan keskiosan korkeudella,
- Pidä selkä ja pakarat kiinni penkissä
- Työnnä kädet reilusti punnertaen eteen ja laske liikettä vastustaen takaisin kunnes tunnet venytyksen rintalihaksissasi
- Kynnärpäät taipuvat suoraan sivuille
- Pidä ranteet suorina ja tukevin

3. Askelkyykky hauiskäännöllä 3 x 7-8 per jalka

Kohdistus: reiden etuosa, pakarat

Suoritusohje:

- Seiso lantion levyisessä haara-asennossa, käsipainot käsissäsi ja katse suoraan eteenpäin
- Astu toisella jalalla pitkä askel eteen ja laskeudu alas (astuvan jalan polvi ei saa ylittää varvaslinjaa). Käännä kädet samalla koukkuun.
- Ponnista takaisin alkuasentoon, anna käsien ojentua hallitusti ja vaihda astuvaa jalkaa

3: Patteri:

1. Vartalon kierto laitteessa 2-3 x 15-20

Kohdistus: vinot vatsalihakset, suorat selkälihakset

Suoritusohje:

- Istu vatsarutistusalteeseen, pakarat laitteen perällä
- Kierto lähtee keskivartalosta (ei käsillä)
- Tee kierto rauhallisesti ja vastusta liikettä palatessasi alkuasentoon
- Jos laite on sellainen, jossa ylävartalo liikkuu, niin katse seuraa mukana. Jos alavartalo liikkuu, niin pidä katse suoraan eteenpäin

2. Selän ojennus rullaten laitteessa 2-3 x 15-20

Kohdistus: suorat selkälihakset

Suoritusohje:

- Säädä laitteen istuin siten, että laitteen selkäpuola on lapaluittesi alakulman korkeudella laitteeseen istuessasi
- Säädä jalkatuki siten, että polvet ovat reilusti koukussa
- Istu laitteeseen ja työnnä pakarat istuimen perälle saakka
- Ojenna selkä nikama nikamalta rullaten suoraksi
- Laskeudu hitaasti selkä suorana takaisin ala-asentoon

Jäähdyttelyksi: Aerobiset laitteet 5-15 min

Tsemppiä treeneihin,

T: Riku