

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 tekijänoikeusuojattua ja tätä ei saa kopioida, muokata tai välittää eteenpäin kenellekään muulle kuin henkilölle jolle materiaali on alunperin toimitettu.

Kuntosaliohjelman, harrastelija

// 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, harrastelija [Ohjeet / video](#)

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

Askelkyykky taakse sivutaivutuksella

Kulmanojasta askel eteen

T-kierto vatsamakuulta

T-kierto selinmakuulta

Lankussa rintarangan kierto



Sarja	Toistot	Vastus	Lepo
1	1-3 kierrosta		

Alkuopaste

Kuntosaliohjelman toteutetaan liikepareina.

Tämä tarkoittaa siis sitä, että kaksi liikettä tehdään vuorotellen, kummankin liikkeen välissä on aina palautus. Ja kun kummankin liikkeen annetut sarjat on tehty, vaihdetaan seuraavan liikepariin.

Liikepari

Maljakyykky sekä ylätalja vuorotellen

Malja kyykky [Ohjeet / video](#)

Lihasuryhmät: etureidet, pakarat ja reiden loitontajat

1. Ota kuula tai käsipaino rinnan eteen lisäpainoksi ja asetu lantiota hieman leveämpi seisoma-asentoon varpaat hieman ulospäin osoittaen. Huolehdi myös että yläselkä ei pyöristy, vaan lavat pitävät aktiivisesti rintakehää auki.
2. Lähde laskutumaan alas kyykkyy. Pidä paino kantapäällä, selkä suorassa ja istu jalkojen väliin niin syvälle, että tunnet selän neutraalin linjan säilyvän. Ala-asennossa ideaalitalanteessa pohkeet koskettavat takareisiin ja kyynärpäät laskeutuvat lähelle polvien sisäreunaa.
3. Nouse reippaasti ylös uloshengittäen rintakehä edellä, peppu ei saa nousta ensimmäisenä ylös. Muista huolehtia, että polvet pysyvät varpaiden kanssa samaan suuntaa ja keskivartalo tiukkana. Voit viedä ylösnousun aikana painoa hieman jalkaterän ulkosyrjille, näin polvet eivät lähde niin helposti kiertämään sisäänpäin.



Sarja	Toistot	Vastus	Lepo
1	10-12		45-60s
2	10-12		45-60s
3	10-12		45-60s

Ylätalja leveällä myötäotteella [Ohjeet / video](#)

Lihasuryhmät: hauikset, yläselkä

1. Asetu istumaan ja säädä reisituki sopivalle korkeudelle. Ota tangosta hartioitasi leveämpi myötäote. Aktivoi vatsalihakset, että selkä ei mene notkolle ja nojautu hieman taaksepäin. Hartiat ovat rennot ja olkapäät nousevat korviin.
2. Paina ensin olkapäät alas eli hartiat pois korvista lapaluiden avulla. Valuta lapaluita ns. takataskuun, tunne että teet työn selän lihaksilla. Lähde vetämään tankoa kohti rinnan yläosaa, kyynärpäät laskeutuvat alaviistoon. Vedä lapoja ala-asennossa yhteen.
3. Palauta nyt kädet takaisin ylös rauhallisesti ja anna olkapäiden taas rentoutua

*Hengitä sisään vedon aikana

*Älä heijaa selällä liikkeen aikana, vaan pidä koko ajan sama asento



Sarja	Toistot	Vastus	Lepo
1	10-12		45-60s
2	10-12		45-60s
3	10-12		45-60s

Liikepari

Selän ojennus sekä vinopenkkipunnereus vuorotellen

Selän ojennus 45 asteen kulmapenkissä [Ohjeet / video](#)

1. Asetu selkäpenkkiin vatsallesi, tuet nilkkojen taakse. Ylävartalo on penkin reunan yli, niin että tuki ei tule aivan lonkalle saakka, vaan on enemmänkin reisien päällä. Vie kädet pääsi taakse ja aktivoi lapaluita. Aktivoi vatsa, niin että selkä on neutraalissa asennossa.

2. Lähde laskeutumaan hitaasti alas selkä suorana, kuvittele että työntät peppua hieman taaksepäin, venytyksen tulisi tuntua takareisissä. Pidä polvia hieman pehmeinä, älä yliojenna.

3. Nouse takaisin ylös puristamalla pakaroitteita ja kuvittele suoristavasi lantio. Älä yliojenna yläasennossa, vaan pysähdy siihen kohtaan, että vartalosi muodostaa suoran linjan.

Selän ei tulisi tehdä juurikaan aktiivista työtä, vaan se pysyy suorana ja ojennus tulee lonkasta.

Vatsalihasten aktivointi on tärkeässä roolissa, niiden avulla saat selän pysymään neutraalissa asennossa, eikä selkä pääse pyristymään tai menemään notkolle.

Hengitä sisään alas laskun aikana ja ulos ylös noustessa



Sarja	Toistot	Vastus	Lepo
1	10-12		45-60s
2	10-12		45-60s
3	10-12		45-60s

vinopenkkipunnerrus käsipainoilla [Ohjeet / video](#)

1. Asetu vinopenkille selinmakuulle, laita lapaluut penkkiä vasten, niin että rintakehä aukenee ja tuo käsipainot hieman hartioita leveämmällä otteella rintasi kanssa samalle tasolle. Kynärpäät ovat suoraan ranteen alapuolella.

2. Lähde nyt punnertamaan käsiä suoriksi ylös uloshengityksen aikana, kyynärnivel suoristuu kokonaan.

3. Laske painot takaisin alas sisäänhengityksen aikana.



Sarja	Toistot	Vastus	Lepo
1	10-12		45-60s
2	10-12		45-60s
3	10-12		45-60s

Liikepari

Facepull sekä kiertoliike vuorotellen

Facepull [Ohjeet / video](#)

Lihasyhmät: olkapäät (takaosa)

1. Asetu taljan eteen ja ota naruista kiinni, pruuta hieman taaksepäin, niin että tunnet koko ajan pienen vedon taljasta.
2. Lähde vetämään kyynärpäitä sivulle taakse, jolloin nyrkkisi tulevat lähelle korviasi ja kyynärpäät ovat samallakorkeudella kuin olkapääsi. Narun keskiosa tulee kohti kasvojasi
3. Palauta rauhallisesti aloitusasentoon

Huomioi, että selkäsi ei notkistu liikkeen aikana sekä huolehdi että teet liikkeen takaolkapäillä, et harteilla.



Sarja	Toistot	Vastus	Lepo
1	10-12		45-60s
2	10-12		45-60s
3	10-12		45-60s

Kiertoliike taljassa [Ohjeet / video](#)

Säädä talja noin rinnan korkeudelle ja ota taljakahvasta kiinni

Seiso lantion leveyisessä haarassa kylki taljaanpäin, rintarangasta kierrettynä taljaanpäin kädet suorana

Kierrä nyt rintarankaa vastakkaiseen suuntaan uloshengittäen

Tee työ vinoilla vatsalihaksilla, pidä lantio edelleen paikallaan

Kädet toimivat vipuvarsina, eivät vedä taljaa



Sarja	Toistot	Vastus	Lepo
1	10-12		45-60s
2	10-12		45-60s
3	10-12		45-60s

Jäähdyttely

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