

Harjoitusohjelma

11.06.20

LIIKKU
KUNTOKESKUS

Tämä PDF/printti on luotu henkilön Kuntokeskus Liikku toimesta Syke-palvelusta osoitteessa syketribe.fi



© 2020 Syke info: Tämä PDF/printti on tehty ja lähetetty henkilön Kuntokeskus Liikku 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.

Yleistä lihaskuntaa tukeva kuntosaliohjelma

// Luontipvm. 08.06.2020

Liikkeet

Yleistä ohjelmasta [Ohjeet / video](#)

Tämä ohjelma on tarkoitettu perusterveelle treenaajalle, jos sinulla on jotain liikuntarajoitteita tai toistuvia kiputiloja, suosittelen sinua kääntymään terveydenhuollon tai liikunta-alan ammattilaisen puoleen ennen ohjelman aloittamista. Tällä ohjelmalla kehityt optimaalisesti seuraavat 6-8 viikkoa. Lähde alkuun liikkeelle siten, että teet kaksi sarjaa kutakin liikettä. Ota myöhemmässä vaiheessa, eli noin 2-4 viikon jälkeen liikkeisiin kolmaskin työsarja mukaan. Ensimmäisten viikkojen teema on liiketekniikoiden haltuun ottaminen, ja kun ne alkavat olla kunnossa voit lähteä lisäämään painoja reippaan kontrolloidusti. Muista kuitenkin, ettei painojen lisääminen koskaan tapahdu liiketekniikan kustannuksella. Kun olet treenannut tällä kuntosaliohjelmalla 6-8 viikkoa alkaa kehosi ja mielesi olla tottunut ohjelman ärsykkeisiin, jolloin se ei enää kehity yhtä optimaalisesti. Silloin on hyvä hetki varata ohjelmanpäivittelyn aika salisi valmentajalta, jotta nousujohteinen, tuloksekas ja motivoiva harjoittelu jatkuu ja kuntosi kehittyy seuraavalle tasolle.

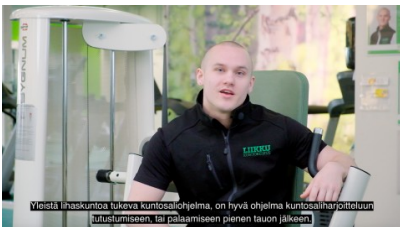


Alkuopaste: Yleistä lihaskuntaa [Ohjeet / video](#)

Yleistä lihaskuntaa tukeva kuntosaliohjelma, on hyvä valinta kuntosaliharjoitteluun tutustumiseen, tai palaamiseen pienen tauon jälkeen.

Valtaosa liikkeistä on laiteliikkeitä, jotta liikkeiden oppiminen tuettujen liikeratojen kautta on mahdollisimman helppoa ja treenaaminen on mahdollisimman turvallista. Harjoituksen lopussa on muutamia vapailia painoilla ja kehonpainolla tehtäviä liikkeitä, jotta saadaan myös niistä maistiaista.

Treenien haastavuutta voit lisätä lisäämällä pikkuhiljaa kuormaa liikkeisiin tai ottamalla yhden työsarjat lisää joihinkin tai kaikkiin liikkeisiin.



Alkuverryttely [Ohjeet / video](#)

Ennen harjoitusta on hyvä tehdä kunnon alkuverryttelyt, jolloin saadaan treenistä paras teho irti, eikä ensimmäiset treeniliikkeet kulu lämmitellessä. Hyvä alkuverryttely säästää kehoa turhilta loukkaantumisilta ja mikä parasta – alkuverryttelyyn on helppo ujuttaa kestävyyskuntoa, liikkuvuutta ja kehonhallintaa parantavia elementtejä. Näin harjoitus monipuolistuu, ja saamme yhden treenin avulla löytyä monta kärkeä yhdellä iskulla.

Tee ensimmäisenä yleislämmittelyä 5-10 minuuttia jollain salin aerobisista laitteista, jotta kehon sisälämpötila nousee ja tulee pikku hiki päälle. Jatka sitten 2-5 min mittaisella liikkuvuus- ja kehonhallintaosiolla, esimerkkinä keppijumpalla. Sitten oletkin jo valmiina päivän harjoitukseen.



Ohjeet

Tee ensimmäisenä yleislämmittelyä 5-10 minuuttia. Jatka sitten 2-5 min mittaisella liikkuvuus- ja kehonhallintaosiolla, esimerkkinä keppijumpalla.

Vaakasoutu laitteessa [Ohjeet / video](#)

Sääda penkin korkeus siten, että kun istut ryhdikkäästi penkillä jalat jalkalevyllä, rintapalkki tulee rintalastaasi vasten. Nappaa sitten kahvoista kiinni ja lähde tekemään soutuliikettä hartiajohtoisesti: Suoralta kädeltä, lavat ja hartiat taakse eli niin sanottu lapaveto ja vedä kahvat vartalon viereen. Veto saa olla terävä, noin sekunnin mittainen ja palautus suunnilleen puolta hitaammin.



| Sarja | Toistot | Vastus | Lepo |
|-------|---------|--------|------|
| 1 | 15-20 | | 30s |
| 2 | 15-20 | | 30s |
| 3 | 15-20 | | 30s |

Vaakaprässi [Ohjeet / video](#)

Asetu istumaan vaakaprässiin selkä ja pää tukevasti kiinni penkissä ja sääda penkin etäisyys jalkalevyyn nähden siten, että polvikulma on noin 90 astetta, tai hieman sen alle.

Ota noin hartioiden levyinen jalkojen asento, jalkaterät joko suoraan eteen tai hieman ulospäin. Lähde tekemään kyykkyliikettä polvet varpaiden kanssa samaan suuntaan taipuen, omien liikkuvuuksiesi ehdoilla.

Huomioi myös, että liikkeen ala-asennossa alaselkä ei lähde pyöristymään ja ylhäällä et ojenna polvia ihan lukkosuoriksi.



| Sarja | Toistot | Vastus | Lepo |
|-------|---------|--------|------|
| 1 | 15-20 | | 30s |
| 2 | 15-20 | | 30s |
| 3 | 15-20 | | 30s |

Penkkipunnerrus laitteessa [Ohjeet / video](#)

Asetu penkille istumaan, sääda sopiva paino ja penkinkorkeus siten, että kyynärpäät pysyvät liikettä tehdessä tangon takana, ja hartiat pysyvät alhaalla. Ennen kuin ryhdyt punnertamaan, nappaa vielä niin sanottu lapatuki, eli vedä hartioita ja lapoja taakse, jolloin liikettä tehdessä olkapäästä ei tule niin paljoa liikettä. Tämä suojaa olkapäätä liikkeen aikana. Muista siis keskittyä lapatukeen koko liikkeen ajan.

Nappaa laitteen vaaka- kahvoista kiinni, kyynärpää tangon takana ja lavat ja hartiat takana lähde tekemään punnerrusliikettä. Tunne lähtöasennossa pieni venytys rinnassa ja työnnä sieltä paino suorille käsille. Punnerrus kestää noin sekunnin, jarrutus tehdään kahdessa sekunnissa.



| Sarja | Toistot | Vastus | Lepo |
|-------|---------|--------|------|
| 1 | 15-20 | | 30s |
| 2 | 15-20 | | 30s |
| 3 | 15-20 | | 30s |

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

Säädetään penkin selkänöja ja nilkkapalkki siten, että polvi ylittää penkinreunan ja nilkka jalkapalkin. Säädetään liikerata lähtemään penkin tasalta ja tavoitteisiimme ja toistomääriin sopivat painot. Sitten vielä ennen kuin päästään tekemään liikettä, säädetään reisipalkki reisiin kiinni, jotta jalat pysyvät paikallaan.

Koukista jalat terävästi ja päästä ne ojentumaan liikettä jarruttaen. Yläasennossa, älä päästä pakkaa ihan pohjaan asti ja pidä lanneselkä kiinni alustassa.



| Sarja | Toistot | Vastus | Lepo |
|-------|---------|--------|------|
| 1 | 15-20 | | 30s |
| 2 | 15-20 | | 30s |
| 3 | 15-20 | | 30s |

Hauiskääntö + pystypunnerrus käsipainoilla [Ohjeet / video](#)

Hauiskääntö + pystypunnerrus on erinomainen yhdistelmäliike, joka vahvistaa yhtä aikaa sekä ylävartalon koukistajia, että ojentajapuolen lihaksia. Saat siis yhdistettyä samaan treeniliikkeeseen hauikset, hartiat, ojentajat ja keskivartalokin, joka on liikettä tehtäessä selvästi normaalia aktiivisempi.

Nappaa siis käsipainot käteen neutraalioitteella ja lähde tekemään hauiskääntöä hartioiden päälle, josta punnerrat vielä painot suoraan ylös. Laske painot samaa reittiä takaisin alas.



| Sarja | Toistot | Vastus | Lepo |
|-------|---------|--------|------|
| 1 | 15-20 | | 30s |
| 2 | 15-20 | | 30s |
| 3 | 15-20 | | 30s |

Vatsarutistus pallolla [Ohjeet / video](#)

Asetutaan pallon etureunalle istumaan.

Pidä jalat harallaan, jotta tasapaino on helpompaa ylläpitää. Kädet voivat olla joko rinnan päällä tai niskan takana.

Lähdetään jarruttamaan taakse ja päästetään vatsalihakset hyvään venytykseen, josta lähdetään selkää pyöristäen rutistamaan vatsalihasten voimalla ylös. Rauhallinen liike alas, pikkuisen terävämmin ylös.



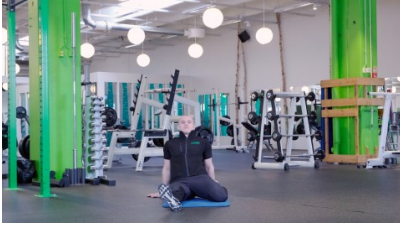
| Sarja | Toistot | Vastus | Lepo |
|-------|---------|--------|------|
| 1 | 15-20 | | 30s |
| 2 | 15-20 | | 30s |
| 3 | 15-20 | | 30s |

Loppuverryttely [Ohjeet / video](#)

Treenin jälkeen kehoosi on kertynyt harjoituksen myötä erilaisia aineenvaihdunnan kuona- aineita, ja kroppasi sekä hermostosi käy vielä ylikierröksillä.

Onkin tärkeää, että annat kehollesi mahdollisuuden huuhtoa kuona-aineet pois, jolloin myös hermostosi ja kehosi alkaa rauhoittua. Käynnistät myös palautumisen tehokkaammin, eivätkä esimerkiksi paikat tule niin kipeäksi, ja harjoitusvastekin on parempi.

Tee siis treenin perään 5-10 min matalatehoista aerobista ja kevyet 20-30s venytykset treenatuille lihasryhmille. Keho kiittää paremman palautumisen muodossa!



Ohjeet

Tee siis treenin perään 5-10 min matalatehoista aerobista ja kevyet 20-30s venytykset treenatuille lihasryhmille.