

# LÄÄKKEEKSI LIKETTÄ – LIHASKUNTOHARJOITTELU

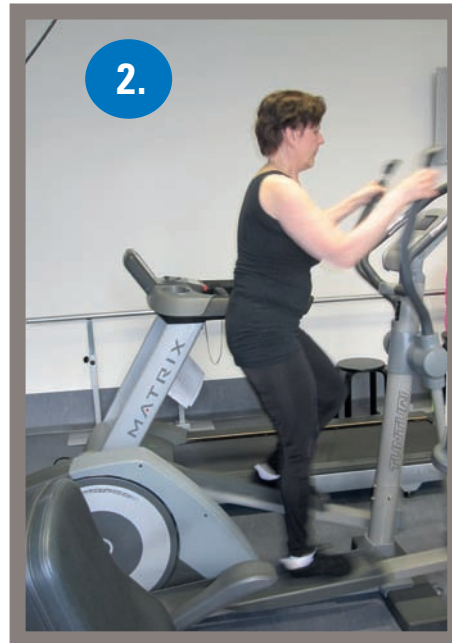
## Alkulämmittely

Alkulämmittelyn sopiva pituus on n. 10–15 minuuttia, tai niin että syke nousee ja tulee lämmin. Rasvanpolttoharjoitteena keston tulee olla yli 30 minuuttia.



### Juoksumatto

Lisää vauhtia niin että kävelet ripeästi tai juokset. Pyri ottamaan kädet reippaasti mukaan. Voit myös valita kävelekö tasaisesti vai ylämäkeen.



### Crosstraineri

Aseta itsellesi sopiva vastus. Älä mene liian kovaa, vaan tee harjoite hallitusti. Voit myös vaihdella suuntaa eteen ja taakse.

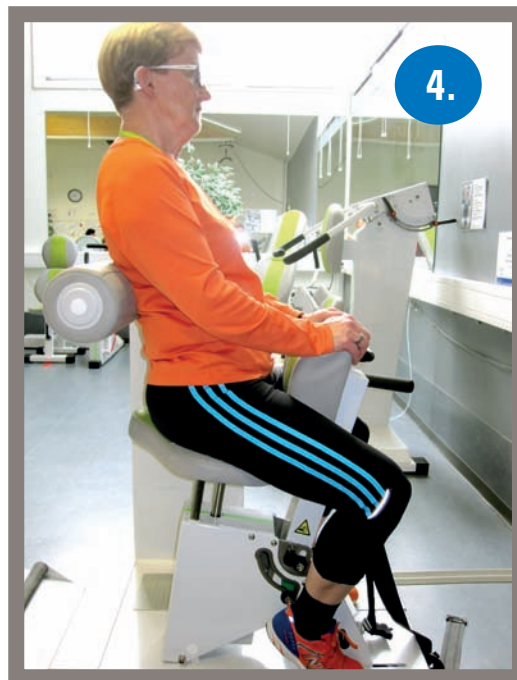
## Lihaskuntoharjoittelu

Harjoitteita tehdessäsi huomioi ryhti ja keskity myös keskivartalon lihasten jännittämiseen. Älä aloita liian rajuksi, voit lisätä toistoja ja nostaa vastusta myöhemmin kuntosi kohetessa. Tee jokaista harjoitetta noin 8–12 kertaa omasta kunnostasi riippuen. Pidä välissä noin minuutin tauko ja tee yhteensä kolme sarjaa.



### Vatsalihaslaite

Aseta itsellesi sopiva vastus. Kumarru eteenpäin ja keskity vatsalihaksen rutistukseen. Tee liike hitaasti ja hallitusti.



### Selkälihaslaite

Aseta itsellesi sopiva vastus. Pidä hyvä ryhti ja jännitä koko liikkeen ajan myös vatsalihaksia. Rullan sopiva paikka on lapaluiden alareunan korkeudella. Taivuta selkää pitkälle taakse ja palauta liike rauhallisesti jarruttaen.



5.

6.

### Lähentäjä- ja loitontajalaite

Istu ryhdikkäästi ja keskity harjoittellessasi myös keskivartalon lihasten jännittämiseen. Reiden lähentäjälihakset: Aseta sopiva vastus. Paina polvia yhteen hitaasti, palauta liike hallitusti jarruttaen. Reiden loitontajalihakset: Aseta sopiva vastus. Loitonna polvia toisistaan hitaasti, liike tuntuu pakaroissa asti. Palauta liike hitaasti jarruttaen.

### Lihaskuntoharjoittelu on tärkeää kaikille kunnosta ja diagnoosista riippumatta

#### Yleistä harjoittelusta:

Muista tasapainottaa lihaskuntoharjoittelu, lepo ja aerobinen harjoittelu. Voit esimerkiksi käydä kuntosalilla maanantaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin. Näin sopiviksi aerobisen harjoittelun päiviksi jäävät esimerkiksi tiistai ja lauantai ja lepoa saatorstaisin ja sunnuntaisin.

### Kiertoharjoittelulaite

Istu ryhdikkäästi molemmat jalat tukevasti alustalla. Harjoita puoli kerrallaan. Asetu laitteen kuvan osoittamalla tavalla, huomioi erityisesti yläraajojen asento. Älä tee liikettä pelkästään yläraajoilla. Pidä hartiat rentoina ja kierrä vartaloa, älä aseta liikaa vastusta. Tee liike rauhallisesti ja palauta aina hitaasti jarruttaen.



7.



8.

9.

### Rintalihaslaite

Istu ryhdikkäästi hartiat rentoina (vedä napaa kevyesti kohti selkäranka). Pidä molemmat jalat tukevasti alustalla. Jännitä myös keskivartalon lihaksia. Aseta riittävän suuri vastus ja työnnä rauhallisesti jännittäen rintalihaslaite. Palauta liike hallitusti.