

PERUSHARJOITTEET KUNTOSALILLE



1. Kuntopyörä (aerobinen harjoittelu)

Aseta satulan korkeus siten, että kun poljin on alhaalla niin, sen puolen polvi jää hieman koukkuun, kuten kuvassa. Aseta vastus niin, että jaksat polkea 5-10 min (alkulämmittely) ripeään tahtiin.



3. Jalkaprässi

Aseta itsellesi sopiva vastus ja tee 8-12 toistoa kolme kertaa. Jalat pienessä haara-asennossa, ojenna polvet suoriksi, mutta vältä polvien yliojentumista. Palauta jarruttaen polvet koukkuun.



2. Riipunta (ryhdin ojentuminen, ylävartalon venytys)

Asetu puolapuiden eteen kumminpäin tuntuu luontevimmalta. Ota puolapuista noin hartioiden levyinen tai hieman hartioita leveämpi ote. Selkä puolapuihin päin vaatii olkaniveliltä enemmän liikkuvuutta. **Jalkapohjat lattiassa.** Jousa polvista ja vie painoa enemmän käsien varaan. Roiku se aika, kun tuntuu hyvältä, toista tarvittaessa. **Tee myös harjoitusohjelman päätteeksi!**



4. Pystypunnerrus laitteessa

Ota asento, jossa istut tukevasti selkä nojassa kiinni, jalanpohjat tukevasti alustalla. Säädä vastus niin, että jaksat tehdä 8-12 toistoa kolme kertaa. Työnnä kahvat suorille käsille pitäen ranteet suorana. Vältä kyynärnivelen yliojentumista. Palauta liike hallitusti jarruttaen ja toista liike. Jännitä keskivartalon lihaksia harjoitetta tehdessäsi.

PERUSHARJOITTEET KUNTOSALILLE



5. Polven koukistus (takareisilaite)

Nosta jalat rullien päälle. Sääda rullia siten, että kun jalat ovat suorana rullien päällä rullat ovat pohjelihaksen alaosan kohdalla. Aseta vastus siten, että jaksat tehdä 8-12 toistoa kolme kertaa. Vedä jaloilla rullat alas niin, että polvet koukistuvat. Palauta jalat suoriksi hallitusti jarruttaen. Hallitsematon palautus voi johtaa polvien yliojentumiseen.



6. Polven ojennus (etureisilaite)

Vie jalat rullien taakse. Sääda rullia niin, että ne ovat säären alaosan korkeudella. Aseta vastus niin, että jaksat tehdä 8-12 toistoa kolme kertaa. Ojenna polvet täysin suoraksi ja palauta liike takaisin hallitusti jarruttaen.

PERUSHARJOITTEET KUNTOSALILLE



7. Ylätaljaveto (hauis- ja yläselän lihakset)

Ota tangosta hieman hartioita leveämpi ote. Vedä tankoa kohti rintaa leuan korkeudelle, samalla puristaen lapaluita yhteen. Palauta liike hallitusti jarruttaen. Aseta vastus siten, että jaksat tehdä 8-12 toistoa kolme kertaa.



8. Lankutus (keskivartalon lihasten hallinta)

Lankutuksen voi tehdä, joko polvet maassa tai polvet ilmassa. Asetu matolle kyynärpäiden ja varpaiden (polvien) varaan ja nosta lantio ylös siten, että pakarat ovat hartioiden tasolla. Älä päästä alaselkää notkolle. Yritä pysyä asennossa 30-60 sekuntia tai niin kauan kuin jaksat.