

HARJOITUSOHJELMA

13.09.19

LIIKKU KUNTOKESKUS

Tämä PDF/printti on luotu henkilön Maarit Hätälä toimesta Syke-palvelusta osoitteessa syketribe.fi



© 2019 Syke info: Tämä PDF/printti on tehty ja lähetetty henkilön Maarit Hätälä 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.

RYHTIÄ JA LIHASTASAPAINOA KEHITTÄVÄ HARJOITUSOHJELMA

// Luontipvm. 19.06.2019

Liikkeet

Alkuopaste

Tällä ohjelmalla kehityt optimaalisesti noin kahdeksan viikon ajan. Lähde ensiksi liikkeelle kahdella sarjalla per liike ja 2-4 viikon jälkeen ota kolmas sarja mukaan. Ole viimeisten treeniviikkojen aikana yhteydessä valmentajaasi, niin päivitetään sinulle uusi ohjelma tai sovitaan kattavammasta personal training -valmennuksesta ja varmistetaan kehitys myös jatkossa.

Kenelle: Parempaa ryhtiä ja lihastasapainoa tavoittelevalle sekä parempaa oloa tavoittelevalle kuntoilijalle.

Kuvaus: Tasapainoisesti kehon pääliharyhmiä kuormittava, lihaspariharjoituksena toteutettava treeniohjelma.

Sisältö: Ohjelmassa painottuvat unilateraaliset ja liikkuvuutta edistävät liikkeet.

Harjoituskerrat: 1-2 kertaa viikossa.

Laajuus: 7 liikettä.

Kesto: 40-45 min.

Toista jokaista liikettä 12-15 kertaa, toispuoleisissa liikkeissä toistomäärä on 12-15 kertaa/puoli. Tee 2-3 sarjaa ja pidä niiden välillä 20-45 sekunnin tauko.

Lämmittely

7-10 minuuttia crosstrainerilla, soutulaitteessa tai juoksumatolla.

Vipunostot eteen selinmakuulta [Ohjeet / video](#)

Liharyhmät: rinta, ylävartalo

1. Asetu selinmakuulle. Tuo kädet suoriksi suoraan yläpuolelle.
2. Lähde laskemaan käsiä hallitusti alas niin, että kyynärpäät ovat loppuksi noin olkapäiden korkeudella.
3. Palauta liike hallitusti alkuasentoon. Tee pieni staattinen jännitys yläasennossa.

Hengitä ulos noston aikana.

Pidä kyynärnivelissä pieni kulma.

Tasapenkillä tehtynä liike rasittaa rintalihaksen keskiosaa. Vinopenkissä tehtynä rintalihaksen yläosaa.



| Sarja | Toistot | Vastus | Lepo |
|-------|---------|--------|--------|
| 1 | 12-15 | | 20-45s |
| 2 | 12-15 | | 20-45s |
| 3 | 12-15 | | 20-45s |

Yhden käden kulmasoutu [Ohjeet / video](#)

Lihasuryhmät: yläselkä, ylävartalo

Nosta vapaa jalka sekä käsi penkille. Ota käsipaino toiseen käteen. Tee soutu liike, jossa tuot käden vartalon vierestä kohtisuoraan ylös olkapääjohtoisesti pitkälle, kunnes saat puristettua lapaluun tiukasti lähelle selkäranka. Käsipaino tulee kyljen alueelle, vartalon viereen. Voit halutessasi lisätä liikkeen loppuun pienen kierron keskivartalosta. Palauta liike alkuasentoon ja toista suoritus. Keskity tekemään liikettä yläselän lihaksilla.

Huom! Vapaan jalan sekä käden tuki tekee liikkeestä sekä asennonhallinnasta kontrollidumpaa. Pidä huomio kuitenkin tukikäden lavan hallinnassa, älä anna tuen pettää!



| Sarja | Toistot | Vastus | Lepo |
|-------|---------|--------|--------|
| 1 | 12-15 | | 20-45s |
| 2 | 12-15 | | 20-45s |
| 3 | 12-15 | | 20-45s |

Askelkyykkävely kierrolla [Ohjeet / video](#)

Lihasuryhmät: etureidet, jalat, pakarot ja reiden loitontajat, vatsat, yhdistelmäliikkeet ja koko keho Liikkeen tasot: Keskivaikea, Moninivel

1. Asetu lantion levyiseen haara-asentoon ja suuntaa katse eteenpäin. Astu toisella jalalla eteen (jalka astuu hieman yli keskiliinjasta eli sama lantion levyinen haara-asento säilyy edelleen).

2. Laskeudu alas hallitusti ja vie paino sille puolelle vartaloa, minkä jalka on astuneena eteen.

3. Ponnista ylös siten, että se jalka, joka jäi taakse, astuu suoraan eteen ja vie paino nyt sen eteen astuvan jalan kyljen viereen.

**Hengitä ulos ylös ponnistaessa*

**Mitä lyhyempi askel, sitä enemmän liike kohdentuu etureisille. Mitä pidemmän askeleen otat, sitä enemmän saat myös kohdennettua liikettä pakaralle. *Katso, että polvi-varvas-linja säilyy eli ylhäältä katsottuna polvi on samansuuntaisesti kakkosvarpaan kanssa.*



| Sarja | Toistot | Vastus | Lepo |
|-------|---------|--------|--------|
| 1 | 12-15 | | 20-45s |
| 2 | 12-15 | | 20-45s |
| 3 | 12-15 | | 20-45s |

Suorin jaloin maastaveto käsipainoilla (pitkä liikerata) [Ohjeet / video](#)

Lihasuryhmät: alaselkä ja selän ojentajat, jalat, pakarot ja reiden loitontajat, takareidet

1. Pidä rinta auki, selässä pieni notko ja katse suunnattuna eteenpäin. Jännitä keskivartalo ja ojennu eteen pitäen selkäsi suorassa. Ota nyt painoista kiinni.

2. Veto lähtee säärien läheltä. Tee vartalon suoraksi ojennus siten, että kaikki nivelet ojentuvat samanaikaisesti. Tällöin lantio lähtee työntymään eteenpäin samaan aikaan, kun selkä ojentuu suoraksi taaksepäin.

3. Purista pakarot liikkeen lopussa ja kippaa lantiota eteenpäin.

4. Palauta liike rauhallisesti alkuasentoon.

**Hengitä ulos vedon aikana*

**Pidä jalat lähes suorina koko liikkeen ajan.*



| Sarja | Toistot | Vastus | Lepo |
|-------|---------|--------|--------|
| 1 | 12-15 | | 20-45s |
| 2 | 12-15 | | 20-45s |
| 3 | 12-15 | | 20-45s |

Selän ojennus selkäpenkissä rullaten **Ohjeet / video**

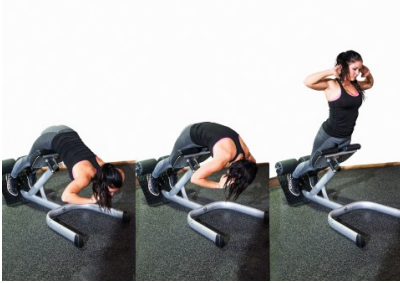
Lihasyhmät: alaselkä ja selän ojentajat, jalat, pakarat ja reiden loitontajat, takareidet

1. Asetu selkäpenkkiin vatsallesi, laita jalat jalkatuen alle ja ylävartalo penkin reunan yli. Vie kädet pääsi taakse.
2. Lähde laskeutumaan hitaasti alas siten, että painat ensimmäisenä leuan rintaan ja lähdet viemään päätä mahdollisimman läheltä penkin reunaa alas ("sukellat") ja ojennat ala-asennossa vartalosi suoraksi ja nostat leuan pitkälle.
3. Lähde nyt nousemaan takaisin ylös siten, että painat ensin leuan rintaan ja lähdet rullaamaan itsesi ylös nikama nikamalta alkaen alaselästä.
4. Suorista vartalosi yläasennossa.

**Hengitä ulos ojennuksen aikana.*

**Voit tehdä liikkeen myös siten, että menet suorana alas ja rullaat ylös tai toisinpäin eli rullaten alas ja suorana ylös.*

**Tekemällä ojennuksen yläasennossa niin pitkälle, että lantio irtoaa/lähes irtoaa penkistä, saat aktivoitua myös erittäin hyvin takareidet ja pakarat.*



| Sarja | Toistot | Vastus | Lepo |
|-------|---------|--------|--------|
| 1 | 12-15 | | 20-45s |
| 2 | 12-15 | | 20-45s |
| 3 | 12-15 | | 20-45s |

Alavartalon kierto pallolla **Ohjeet / video**

Lihasyhmät: vatsat, vatsat (vinot) Liikkeen tasot: Eristävä, Keskivaikea

1. Asetu selinmakuulle ja aseta pallo jalkojen väliin. Aktivoi keskivartalon lihakset.
2. Lähde viemään jalkoja sivulta toiselle rauhalliseen tahtiin. Pyri pitämään ylävartalo mahdollisimman paikallaan.

** Hengitä ulos sisäkierron aikana.*



| Sarja | Toistot | Vastus | Lepo |
|-------|---------|--------|--------|
| 1 | 12-15 | | 20-45s |
| 2 | 12-15 | | 20-45s |
| 3 | 12-15 | | 20-45s |

Sivulankku + kierto **Ohjeet / video**

Lihasyhmät: muut alueet, vatsat, vatsat (vinot), yhdistelmäliikkeet ja koko keho

1. Käy kylkilankutukseen. Tukikäden sormet ovat suoraan eteenpäin. Alempi jalka on toisen jalkaterän päällä
2. Vie ylempi käsi kohti kattoa ja anna katseen seurata sitä. Ojenna vartalo samalla suoraksi
3. Tuo yläraaja suorana alas ja kierrä käsi mahdollisimman pitkälle taakse vartalon alapuolella

**Käytä hyvää vartalotukea koko liikkeen ajan*



| Sarja | Toistot | Vastus | Lepo |
|-------|---------|--------|--------|
| 1 | 12-15 | | 20-45s |
| 2 | 12-15 | | 20-45s |
| 3 | 12-15 | | 20-45s |

Jäähdyttely

5-7 minuuttia crosstrainer/soutu/juoksu + kevyet venyttelyt 20-30s.