

HARJOITUSOHJELMA

13.09.19

LIIKKU KUNTOKESKUS

Tämä PDF/printti on luotu henkilön Maarit Hätälä toimesta Syke-palvelusta osoitteessa syke.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 tekijänoikeusojattua ja tätä ei saa kopioida, muokata tai välittää eteenpäin kenellekään muulle kuin henkilölle jolle materiaali on alunperin toimitettu.

TOIMINNALLISUUTTA JA KEHONHALLINTAA 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 treeni viikkojen aikana yhteydessä valmentajaasi, niin päivitetään sinulle uusi ohjelma tai sovitaan kattavammasta personal training -valmennuksesta ja varmistetaan kehitys myös jatkossa.

Kenelle: Omaa kunto- tai kilpaliikuntaharrastusta tukeva treeniohjelma tai kehonhallinnallisia haasteita kaipaavan toiminnallinen treeniohjelma.

Kuvaus: Toiminnalliset lämmittelyt sisältävä, kehonpainoharjoitusliikkeiden ympärille rakennettu treeniohjelma liikeprogressioilla.

Sisältö: Ohjelmassa painottuvat kehonpainolla toteutettavat harjoitusliikkeet.

Harjoituskerrat: 2-3 kertaa viikossa.

Laajuus: 6 liikettä.

Kesto: 35-40 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

5-7 minuuttia crosstrainer/soutu/juoksu

Etunojapunnerrus korokkeella [Ohjeet / video](#)

Lihasyhmät: ojentajat, rinta, ylävartalo Liikkeen tasot: Keskivaikea

1. Asetu polville ja ase kädet penkin päälle hartioiden kohdalle, sormet eteenpäin. Nouse nyt päkiöiden varaan. Katso, että vartalosi on suora eikä lantiosi ole huomattavasti korkeammalla tai tipahtaneena. Sivulta katsottuna vartalosi pitäisi olla lähes suorassa linjassa polvista niskaan.

2. Lähde nyt laskeutumaan alas siten, että kynärpäät työntyvät takaviistoon, ja vie rintakehä mahdollisimman alas. Pidä keskivartalo tiukkana äläkä päästä lantiota tippumaan.

3. Työnnä nyt kädet takaisin suoriksi.

*Hengitä ulos työnnön aikana

*Pyri pitämään vartalo sivulta katsottuna suorana koko liikkeen ajan. Älä siis päästä lantiota alas, mutta älä myöskään työnnä lantiota ylös.



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

Kehonpainosoutu tangolla myötötteellä jalat lattialla [Ohjeet / video](#)

Lihasyhmät: yläselkä, ylävartalo Liikkeen tasot: Keskivaikea, Moninivel

1. Aseta tanko itsellesi sopivalle korkeudelle. Ota tangosta hieman hartioitasi leveämpi ote. Asetu tangon taakse nojaten taakse olkavarret ojennettuna sekä lavat kierrettyinä ulospäin
2. Liike aloitetaan lapavedolla kädet suorana, jolloin hartia/olkapää kiertyvät taaksepäin
3. Tämän jälkeen koukistetaan kädet ja vedetään vartalo kiinni tankoon
4. Palauta asento toiston loppuksi alas ja päästä myös lavat kiertymään uudelleen ulospäin

*Hengitä ulos vedon aikana

*Jännitä pakaroita ja keskivartalonlihaksia voimakkaasti koko sarjan ajan

*Polvien tulee pysyä suorina koko liikkeen ajan

*Pitämällä jalat penkillä saat liikkeestä raskaamman kuin lattialla

*Mitä alempana tanko on sitä raskaampi liike



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

Goblet-kyykky [Ohjeet / video](#)

Lihasyhmät: etureidet, jalat, pakarat ja reiden loitontajat, yhdistelmäliikkeet ja koko keho Liikkeen tasot: Keskivaikea, Moninivel

1. Asetu leveään haara-asentoon. Nosta paino rinnalle. Jännitä keskivartalo, vie rintakehä ulospäin, vie alaselkä hieman notkolle ja suuntaa katse eteenpäin.
2. Kyykisty suoraan alas ja pidä polvesi suuntautuneina sivullepäin, kunnes reitesivät ovat vaakatasossa (voit myös mennä syvemmälle, mikäli liikkuvuus antaa periksi).
3. Kyykkää nyt takaisin ylös samalla ulos hengittäen.

*Huomioi, että polvien ja varpaiden tulee olla samassa pystysuorassa linjassa.



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

Polvien koukistus pallolla [Ohjeet / video](#)

Lihasyhmät: jalat, takareidet

1. Aseta pallo jalkapohjien alle ja nosta lantio ilmaan.
2. Lähde koukistamaan jalkoja, jolloin pallo vierii alla. Nosta lantiota samalla mahdollisimman korkealle.
3. Palauta jalat suoriksi hallitusti.

*Hengitä ulos koukistuksen aikana.

*Pidä vatsa tiukkana koko liikkeen ajan



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

Suorin jaloin maastaveto kahvakuulalla [Ohjeet / video](#)

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

Lihasuryhmät: hauikset, jalat, olkapäät, pakarat ja reiden loitontajat, yhdistelmäliikkeet ja koko keho, yläselkä, ylävartalo

HUOM. Tässä liikkessä yhdistetään kolme liikettä -

maastaveto - hauiskääntö vasaraotteella + pystypunnerrus

1. Ota leveä haara-asento. Ota kuulasta sarviote. Lähde liikkeelle viemällä kuula lähelle lattiaa ja nouse kyykystä ylös.

2. Tee hauiskääntö ja käännä kuulan pohja kohti kattoa. Tee vielä pystypunnerrus. Palaa vaiheittain lähtöasentoon.

Hengitä ulos vedon/työnnön aikana

Yksinkertainen ja tehokas liike. Käytä sarviotetta ja tee liike vaiheittain!



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

Vatsakierto [Ohjeet / video](#)

Lihasuryhmät: vatsat, vatsat (vinot)

Istu ryhdikkäästi takanojassa. Pidä paino (pallo tai levypaino) lähellä vartaloa. Lähde kiertämään vartaloa rauhallisesti puolelta toiselle. Ylävartalo kiertyy reilusti. Voit rytmittää liikettä pompauttamalla painoa lattiassa.

Jos haluat lisähaastetta, tee liike kantapäät ilmassa.



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 20-30s venyttelyt