

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.

Painonhallintaa ja kiinteytymistä tukeva kuntosaliohjelma

// Luontipvm. 08.06.2020

Liikkeet

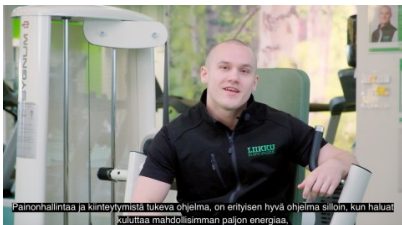
Yleistä ohjelmasta [Ohjeet / video](#)

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 myöhemässä 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 nousujohtainen, tuloksekas ja motivoiva harjoittelu jatkuu ja kuntosi kehittyy seuraavalle tasolle.



Alkuopaste: Painonhallintaa ja kiinteytymistä [Ohjeet / video](#)

Painonhallintaa ja kiinteytymistä tukeva ohjelma, on erityisen hyvä ohjelma silloin, kun haluat kuluttaa mahdollisimman paljon energiaa, ylläpitää lihasmassasi määrän ja saada hyvää lisäbuustia painonhallintatavoitteeseesi. Ohjelma koostuu isoista moninivelliikkeistä, joissa useita suuria lihaksia on töissä, jolloin energiankulutus on suurta. Valtaosa ohjelman harjoitusliikkeistä on melko toiminnallisia, joten kehonhallintasi ja tukilihaksesi kehittyvät samalla kertaa. Treenien haastavuutta voit lisätä ohjelman aikana lisäämällä kuormaa liikkeisiin, ottamalla yhden työsarjat lisää joihinkin tai kaikkiin liikkeisiin ja/tai lyhentämällä palautusaikoja



Painonhallintaa ja kiinteytymistä tukeva ohjelma, on erityisen hyvä ohjelma silloin, kun haluat kuluttaa mahdollisimman paljon energiaa.

Alkuverryttely [Ohjeet / video](#)

Ennen harjoitusta on hyvä tehdä kunnan 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.



Ennen harjoitusta on hyvä tehdä kunnan alkuverryttelyt, jolloin saadaan treenistä paras teho irti, eikä ensimmäiset treeniliikkeet kulu lämmitellessä.

Ohjeet

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

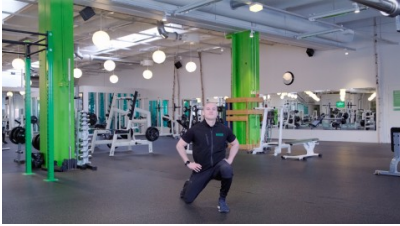
Liikepari

Kaikki liikeparin alla olevat liikkeet putkeen siten, että ensin teet ensimmäisestä liikkeestä yhden sarjan, pidät palautuksen määritysten mukaan ja tämän jälkeen teet seuraavasta liikkeestä sarjan ja uuden pidemmän palautuksen. Tämän jälkeen aloitetaan uusi kierros ja tehdään kierroksia yhtä monta kuin on sarjojakin.

Askelkyykky vuorojaloin [Ohjeet / video](#)

Liikkeen voit tehdä joko paikallaan jalat käyntiasennossa, eteen astuen ja sieltä taaksepäin ponnistaen, tai kävelynomaisesti etenevänä liikkeenä.

Liikkeessä tärkeää on, että ylävartalo säilyy liikkeen aikana ryhdikkäästi pystyssä ja polvet taipuvat varpaiden kanssa samaan suuntaan sekä etummaisen jalan kantapää pysyy kiinni lattiassa. Voit lisätä liikkeeseen haastetta ottamalla käsipainot käsiisi.



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

Ylätaljaveto eteen myötäte [Ohjeet / video](#)

Laitetaan oikea kahva paikalleen, säädetään tavoitetta ja toistomäärää vastaava kuorma ja säädetään reisipalkki siten, että pysytään hyvin ja tukevasti paikoillaan. Istutaan penkkiin, napataan kahva kyytiin ja mennään pikkuisen takanojaan, jolloin vartalonhallinta on hitusen helpompaa säilyttää.

Lähdetään suorilta käsiltä, hartiat korvista tekemään vetoliike aina rintaan kiinni asti. Vedon aikana hartiat ja lavat tulevat alas ja liikkeen lopussa röhhistetään rintaa tankoa vastaan.

Hyvä liiketempo on jälleen sellainen, jossa veto tehdään noin sekunnissa ja jarrutus kahdessa sekunnissa.



Sarja	Toistot	Vastus	Lepo
1	15-20		1min
2	15-20		1min
3	15-20		1min

Liikepari

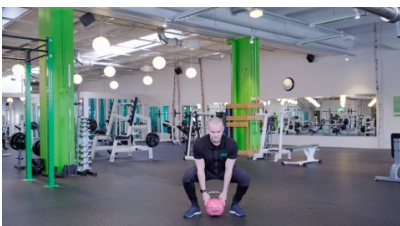
Kaikki liikeparin alla olevat liikkeet putkeen siten, että ensin teet ensimmäisestä liikkeestä yhden sarjan, pidät palautuksen määritysten mukaan ja tämän jälkeen teet seuraavasta liikkeestä sarjan ja uuden pidemmän palautuksen. Tämän jälkeen aloitetaan uusi kierros ja tehdään kierroksia yhtä monta kuin on sarjojakin.

Maastaveto + hauiskääntö + pystypunnerrus kahvakuulalla [Ohjeet / video](#)

Ota kahvakuulan sarvista kiinni ja tuo se vartalon etupuolelle. Lähdä kyykistymään polvet varpaiden kanssa samaan suuntaan taipuen ja ylävartalo ryhdikkäänä pitäen.

Kun olet noussut kyykystä ylös ja ojentanut lantion eteen ja tee hauiskääntö siten, että paino tulee rintakehää vasten, josta se punnerretaan suorille käsille.

Laske paino samaa reittiä alas.



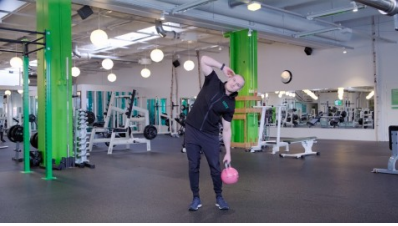
Sarja	Toistot	Vastus	Lepo
1	15-20		30s
2	15-20		30s
3	15-20		30s

Sivutaivutus kahvakuulalla [Ohjeet / video](#)

Sivutaivutusliikkeessä nappaat kahvakuulan toiseen käteesi vartalon vierelle ja asetut tukevaan noin hartioiden levyiseen haara-asentoon.

Aseta vapaa kätesi ohimollesi ja lähde taivuttamaan vartaloa suoraan sivulle omien liikkuvuuksiesi ehdoilla. Tarkkaile, että taivutat vartaloa suoraan sivulle päin.

Tee jarrutus noin kahdessa sekunnissa alas, ja sieltä kyljen lihaksilla rutistaen sekunnissa ylös.



Sarja	Toistot	Vastus	Lepo
1	15-20		1min
2	15-20		1min
3	15-20		1min

Liikepari

Kaikki liikeparin alla olevat liikkeet putkeen siten, että ensin teet ensimmäisestä liikkeestä yhden sarjan, pidät palautuksen määritysten mukaan ja tämän jälkeen teet seuraavasta liikkeestä sarjan ja uuden pidemmän palautuksen. Tämän jälkeen aloitetaan uusi kierros ja tehdään kierroksia yhtä monta kuin on sarjojakin.

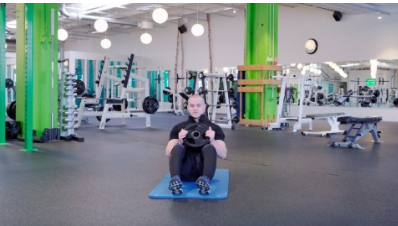
Vartalon kierto takanojassa [Ohjeet / video](#)

Asetu takanojaan istumaan ja ota lisäpaino vartalosi etupuolelle.

Lähde kiertämään painoa puolelta toiselle ylävartaloa kääntäen.

Liike on helpompi tehdä jalat maassa, ja muuttuu raskaammaksi, kun jalat nostaa ilmaan. Voit säädellä liikkeen haastavuutta myös omalla takanojallasi.

Muista hengittää liikettä tehdessäsi!



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

Vuorikiipeilijä koroketta vasten [Ohjeet / video](#)

Mitä korkeampi koroke, sen helpompi ja päinvastoin mitä matalampi, sitä haastavampi.

Asetu punnerrusasentoon ja paina käsiä koko ajan hitusen koroketta vasten, jotta ylävartalon ryhti säilyy hyvänä. Lähde vuorojaloin tuomaan polvea kohti rintaa vartalon alla, ja palauta jalka takaisin.

Muista myös koko liikesuorituksen ajan vetää napaa kohti selkärankaa ja välttämään sitä, että alaselkä pääsisi notkistumaan.



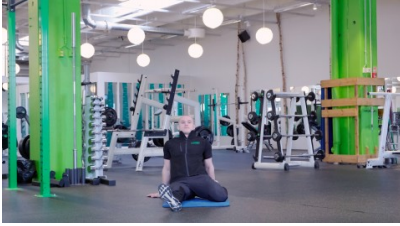
Sarja	Toistot	Vastus	Lepo
1	15-20		30s
2	15-20		30s
3	15-20		30s

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.