

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.

Voimaa ja lihasmassaa kasvattava 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 myöhemmässä 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 nousujohteinen, tuloksekas ja motivoiva harjoittelu jatkuu ja kuntosi kehittyy seuraavalle tasolle.

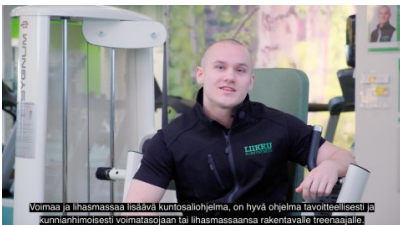


Alkuopaste: Voimaa ja lihasmassaa [Ohjeet / video](#)

Voimaa ja lihasmassaa lisäävä kuntosaliohjelma, on hyvä ohjelma tavoitteellisesti ja kunnianhimoisesti voimatasoan tai lihasmassaansa rakentavalle treenaajalle.

Valtaosa tämän ohjelman liikkeistä on isoja moninivelliikkeitä, jotta treenin aikana saadaan isot kuormat liikkeelle ja täten hyvä vaste voimatasojen, ja lihasmassan kasvamiselle.

Treenien haastavuutta voit lisätä ohjelman aikana lisäämällä kuormaa liikkeisiin, tai ottamalla yhden työsarjat lisää yhteen tai useampaan liikkeeseen.



Voimaa ja lihasmassaa lisäävä kuntosaliohjelma, on hyvä ohjelma tavoitteellisesti ja kunnianhimoisesti voimatasoan tai lihasmassaansa rakentavalle treenaajalle.

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 karpästä 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.

Penkkipunnerrus käsipainoilla [Ohjeet / video](#)

Nappaa käsipainot käsiisi, käy penkille selinmakuulle ja ota hyvä lapatuki, eli vedä hartiat ja lapaluusi taakse ja alas, ja pidä ne siellä koko liikkeen ajan.
Lähde laskemaan painoja kyynärpäät painojen alla pitäen hartioiden päälle, ja punnerra ne sieltä takaisin ylös. Kyynärpäät tulevat siis hieman alaviistoon. Rauhallinen lasku, terävä punnerrus.



Sarja	Toistot	Vastus	Lepo
1	8-12		1-2min
2	8-12		1-2min
3	8-12		1-2min

Yliveto käsipainolla [Ohjeet / video](#)

Ota käsipainosta peukalohankaote, koukista kyynärpäitä hieman ja asetu penkille selinmakuulle siten, että paino on suoraan hartian, kyynärpään ja ranteen päällä.
Lähde viemään painoa vartalon jatkeeksi ja huomioi, ettei liikettä tehdessä kyynärpäät lähde pientä koukkua enempää koukistumaan, tai alaselkä irtoamaan alustasta.
Tee liike omien liikkuvuuksiesi ehdoilla ja muista rauhallinen jarrutus ja vähän terävämmin ylös.



Sarja	Toistot	Vastus	Lepo
1	8-12		1-2min
2	8-12		1-2min
3	8-12		1-2min

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	8-12		1-2min
2	8-12		1-2min
3	8-12		1-2min

Bulgarialainen askelkyykky [Ohjeet / video](#)

Ota steppilauta, tai pieni koroke ja aseta se vartalosi taakse.
Aseta toinen jalka tukijalaksi korokkeen päälle ja pidä paino etummaisesta jalan päällä.
Lähde tekemään askelkyykkyliikettä, siten, että polvet taipuvat varpaiden kanssa samaan suuntaan. Etummaisesta jalan kantapää pysyy kiinni lattiassa ja ylävartalo säilyy ryhdikkäässä asennossa. Voit haastaa itseäsi lisää ottamalla käsipainot kumpaankin käteesi. Tee liike kummallekin puolelle.



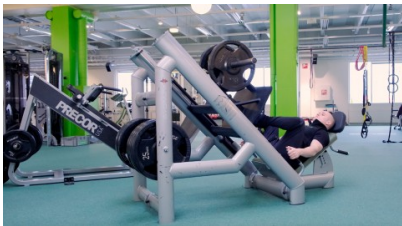
Sarja	Toistot	Vastus	Lepo
1	8-12 per puoli		1-2min
2	8-12 per puoli		1-2min
3	8-12 per puoli		1-2min

Jalkaprässi [Ohjeet / video](#)

Asetu istumaan jalkaprässiin selkä ja pää tukevasti kiinni penkkiin nojaten.

Ota noin hartioiden levyinen jalkojen asento, jalkaterät joko suoraan eteen tai hieman ulospäin osoittaen. Työnnä polvia hiukan suoraksi ja vapauta varmistusraudat. Sitten happi sisään, core jämäkäksi ja lähdetään kyykistymään polvet varpaiden kanssa samaan suuntaan taipuen.

Huomioi myös, että liikkeen ala-asennossa alaselkä ei lähde pyöristymään ja ylhäällä et työnnä polvia ihan lukkosuoriksi.



Sarja	Toistot	Vastus	Lepo
1	8-12		1-2min
2	8-12		1-2min
3	8-12		1-2min

Polvien koukistus maaten laitteessa [Ohjeet / video](#)

Säädetään ensin nilkkapalkki siten, että polvi ylittää penkinreunan ja nilkka jalkapalkin, säädetään liikerata lähtemään penkin tasalta ja lisäilläään tavoitteisiimme ja toistomääriin sopivat painot.

Sitten asetutaan penkille makaamaan, ja lähdetään koukistamaan polvia. Pidä liikkeen ajan vartalo penkissä kiinni.



Sarja	Toistot	Vastus	Lepo
1	8-12		1-2min
2	8-12		1-2min
3	8-12		1-2min

Kiertoliike tangolla [Ohjeet / video](#)

Aseta maahan 20kg levy ja laita tangon pää levypainon reikään.

Kun tangon pää on levyn keskellä, ota tangon päästä kiinni, koukista reilusti polviasia ja päästä kyynärpäsi pieneen koukkuun. Lähde sitten kiertämään tangon päätä taskulta taskulle.

Kiertoliike tehdään keskivartalomme lihaksilla lantiota reilusti liikkeen mukana kääntäen.



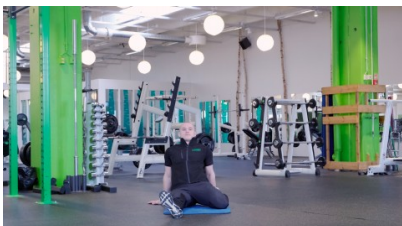
Sarja	Toistot	Vastus	Lepo
1	8-12 per puoli		1-2min
2	8-12 per puoli		1-2min
3	8-12 per puoli		1-2min

Loppuverryttely [Ohjeet / video](#)

Treenin jälkeen kehoosi on kertynyt harjoituksen myötä erilaisia aineenvaihdunnan kuona- aineita, ja kroppasi sekä hermostosi käy vielä ylikierroksilla.

Onkin tärkeää, että annat kehollesi mahdollisuuden huuhtoa kuona-aineet pois, jolloin myös hermostosi ja kehosi alkaa rauhoittua. Käynnistä 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.