

OHJELMAN TEKIJÄ: JOONAS BERGSTRÖM

KUNTOSALIHARJOITTELU VAPAILLA PAINOILLA

10.1.2022 - 7.3.2022

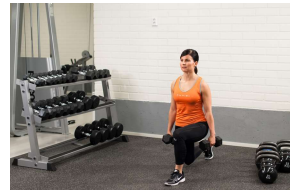
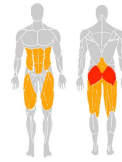
Osio 1 | 5 liikettä

Osion ohjeet

Lämmittele aerobisilla laitteilla 5-10 minuuttia ennen lihaskuntoharjoitteita. Jäähdyttele aerobisilla laitteilla 5-10 minuuttia lihaskuntoharjoitteiden jälkeen.

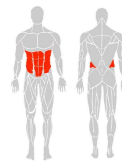
Askelkykykä käsipainoilla pitkällä askeleella

1. Tartu käsipainoihin ja asetu seisomaan jalkaterät kapeaan haara-asentoon. Pidä niska suorana rangan jatkeena. Vedä hartiat kevyesti taakse, napaa kevyesti sisään ja purista vatsa tiukaksi.
2. Astu toisella jalalla pitkä askel eteenpäin ja laskeudu niin alas kuin pystyt tai kunnes takimmaisen jalan polvi lähes koskettaa lattiaa. Hengitä samalla sisään.
3. Ponnista etummaisella jalalla itsesi takaisin lähtöasentoon ja hengitä ulos.
4. Toista liike toisella jalalla.



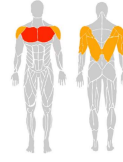
Vartalon kierto levypainolla jalat ilmassa (Russian twist)

1. Istu lattialle ja aseta polvet noin 45 asteen kulmaan. Pidä niska suorana rangan jatkeena. Ota molemmilla käsillä kiinni levypainosta ja tuo se lähelle vartaloa.
2. Vedä napaa sisään ja nojautu hieman taaksepäin ja nosta jalat ylös alustasta. Hengitä sisään.
3. Kierrä levypainoa hallitusti vartalon puolelta toiselle, kyynärpäiden johtaessa liikettä. Pidä lantio keskiasennossa niin että alaselässä säilyy luonnollinen notko.
4. Hae itsellesi sopiva hengitysrytmi.



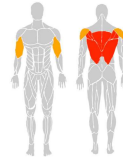
Pään takaa veto (Pullover)

1. Ota käsipainosta kiinni sormet ristissä kahvan ympäri. Laskeudu selinmakuulle ja nosta käsipaino ylös. Jätä kyynärpäät hieman koukkuun ja lähennä niitä toisiaan kohti. Vedä napaa sisään ja jännitä alavatsan lihaksia.
2. Laske käsipainoa pään yläpuolelle niin pitkälle kuin olkaniveltesi liikkuvuus sallii, kyynärniveliä kulma säilyttäen. Tunne venytys olkanivelissä, olkavarsien takana tai rintakehällä. Hengitä alaslaskun aikana sisään.
3. Palauta käsipaino takaisin rintakehän yläpuolelle samalla ulos hengittäen.



Kulmasoutu käsipainolla (polvi penkin päällä)

1. Tue vasen käsi tasapenkin selkänjojaa vasten ja aseta vasen polvi penkin päälle. Oikea jalka on suorana penkin sivulla, riittävän pitkällä, jotta lantio pysyy samassa linjassa eikä kierry sivulle.
2. Ota kiinni maassa olevasta käsipainosta ja kohotaudu aloitusasentoon.
3. Päästä hartia liukumaan alaspäin ja tunne venytys yläselässä. Hengitä sisään.
4. Aloita liike vetämällä hartiaa takaviistoon ylöspäin ja jatka vetoa kättä koukistaen. Vedä käsipainoa kyynärpäjäjohtoisesti kohti kylkeä samalla ulos hengittäen.
5. Purista vedon lopussa lapaluuta selkärankaa kohti.
6. Palauta paino hallitusti takaisin alas ja hengitä samalla sisään.
7. Toista liike toisella kädellä.



Penkkipunnerrus käsipainoilla

1. Tartu kiinni käsipainoihin. Istu penkille ja aseta painot reisien päälle. Laskeudu alas makuulle ja vie samalla käsipainot kainaloiden kohdalle. Hengitä sisään.
2. Työnnä käsipainot kohtisuoraan ylöspäin suorille käsille. Hengitä samalla ulos.
3. Laske käsipainot hallitusti alas ja hengitä sisään.

