

Gym Start | 6 liikettä

Osion ohjeet

Ennen lihaskuntoharjoitteiden tekemistä, lämmittele aerobisessa laitteessa (esim. cross trainer, juoksumatto tai kuntopyörä, kuten tässä ohjelmassa) vähintään 5 minuuttia. Kun olet tehnyt lihaskuntoharjoitteet, jäähyttele aerobisella laitteella vähintään 5 minuuttia.

Crosstrainer

1. Aseta jalkapohjat alustoille ja tartu otekahvoihin. Säädä laitteeseen haluamasi ohjelma ja vastus.
2. Tee juoksunomaista liikettä niin, että työnteessäsi vasenta kättä eteenpäin, vasen jalka ponnistaa taakse. Vastaavasti oikea käsi vetää saavaa taaksepäin ja oikea jalka koukistuu eteenpäin.



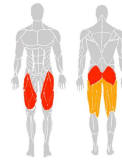
Jalkaprässi

Sarjat: 2-3

Toistot: 15

Palautus: 60 sec.

1. Istu pehmusteelle ja nojaa selkänojaa vasten. Aseta jalkapohjat levyille, jalkaterät noin hartioiden leveydelle, jalkaterät suoraan tai hieman ulospäin suuntautuen.
2. Ojenna polvia, mutta älä päästä niitä yliojentumaan ja käännä varmistintangot sivulle.
3. Laske kelkkaa rauhallisesti alas polvia koukistaen kunnes polvikulma on noin 90 astetta. Linjaa polvet jalkaterien suuntaisesti ja pidä alaselkä kiinni pehmusteessa. Hengitä alaslaskun aikana sisään.
4. Työnnä polvet suoriksi, mutta pidä jännitys reisissä myös ojennusvaiheen lopussa. Hengitä ylöstyönnön aikana ulos.



Alataljaveto

Sarjat: 2-3

Toistot: 15

Palautus: 60 sec.

1. Istu penkille, aseta jalkapohjat tukevasti alustalle ja tartu vetokahvaan.
2. Ojenna vartalo ensin suoraksi. Päästä sitten lapaluut liukumaan sivuille ja yläselkä venytykseen. Hengitä sisään.
3. Aloita liike vetämällä hartioita taakse ja jatka sitten vetoa käsiä koukistaen, kunnes kahva koskettaa alavatsaa. Purista lapoja yhteen. Hengitä samalla ulos.
4. Päästä kätesi ojentumaan takaisin suoriksi ja lapaluut liukumaan sivuille. Hengitä samalla sisään.



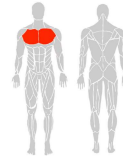
Ristitaljatyöntö ylhäältä

Sarjat: 2-3

Toistot: 15

Palautus: 60 sec.

1. Tartu ristitaljan yläosassa oleviin kahvoihin ja asetu seisomaan laitteen väliin jalat hartioiden leveydelle. Pidä kyynärvarret hieman koukussa ja hengitä sisään.
2. Työnnä kahvat alas vartalon eteen, kunnes kädet koskettavat toisiaan. Hengitä työntönsä aikana ulos.
3. Palauta kädet kontrolloidusti takaisin ylös samalla sisään hengittäen.



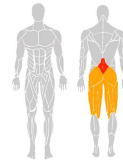
Selän ojennus 45-asteen penkissä selkä suorana

Sarjat: 2-3

Toistot: 15

Palautus: 60 sec.

1. Säädä lantiotuki vatsan ja alaraajojen taitekohtaan. Aseta lantio pehmustetta vasten ja jalat pehmusteiden alle.
2. Laske itsesi alas ja päästä itsesi mahdollisimman rennoksi. Vedä napaa sisään.
3. Hengitä sisään ja uloshengityksen aikana nosta ylävartalo niin ylös, että olet päästä kantapäihin samassa linjassa.
4. Laske ylävartalo kontrolloidusti alas ja päästä jännitys selästäsi, jolloin saat hyvän venytyksen selän ojentajalihaksiin. Hengitä alaslaskun aikana sisään.



1. Asetu selinmakuulle polvet koukussa. Vie kädet niskan taakse sormet ristissä, levitä kyynärpäät sivuille. Vedä napaa kevyesti sisään ja jännitä alavatsan lihaksia.
2. Hengitä sisään ja uloshengityksen aikana vie leukaa kohti rintaa ja nosta ylävartaloa hitaasti ylös. Jatka liikettä kiertämällä vartaloa kyynärpääjohtoisesti vastakkaista koukistuvan jalan polvea kohti. Älä purista alaselkää kiinni alustaan.
3. Palauta vartalo ja jalka takaisin lähtöasentoon sisään hengittäen.
4. Toista liike toisella kädellä ja jalalla.

