

OHJELMAN TEKIJÄ: JOONAS BERGSTRÖM

KUNTOSALIOHJELMA JAETTUNA KAHTeen

10.1.2022 - 7.3.2022

Osio 1 | 4 liikettä

Osion ohjeet

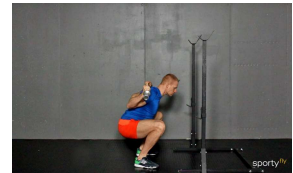
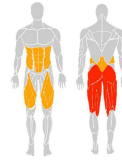
Tämä harjoitusohjelma on jaettu kahteen osaan. Ensimmäinen osa on alavartalo + selkä ja toinen osa ylävartalo + vatsa. Tee näitä ohjelmia vuorotellen (esim. jos treenaat 4 kertaa viikossa, tulisi molempia ohjelmia tehdä kaksi kertaa tuon viikon aikana).

Muista lämmitellä 5-10 minuuttia ennen harjoittelun aloittamista ja jäähdytellä 5-10 minuuttia harjoittelun jälkeen.

Lower Body + Back

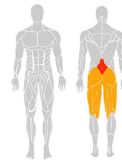
Takakyykky (low-bar squat)

1. Tartu tankoon hartioita leveämmällä otteella ja aseta tanko hartioiden takaosien päälle. Vedä lapoja yhteen, jotta saat yläselän tukemaan nostoa.
2. Nosta tanko telineistä, ota pari taka-askelta ja aseta jalat hartioita leveämmälle, jalkaterät hieman ulospäin suuntautuen. Vedä napaa sisään ja purista vatsa tiukaksi. Hengitä sisään.
3. Työnnä lantiota ensin taaksepäin, jolloin paino siirtyy kantapäille ja aloita vasta sen jälkeen laskeutuminen alas. Pidätä hengitystä alaslaskun aikana.
4. Nouse takaisin ylös ja tee nosto lantion työnnöllä. Hengitä noston aikana ulos. Purista yläasennossa pakarat tiukaksi.



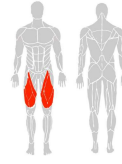
Selän ojennus 45-asteen penkissä lisäpainolla

1. Säädä reisituki reisien yläreunan korkeudelle. Aseta jalkapohjat tukia vasten, pehmusteet pohjelihasten päällä. Laskeudu alas.
2. Tartu levypainoon ja vedä se rintakehää vasten. Vedä napaa kevyesti sisään ja hengitä sisään.
3. Nosta ylävartalo niin ylös, että olet päästä kantapäihin samassa linjassa. Hengitä nousun aikana ulos.
4. Laske ylävartalo kontrolloidusti alas samalla sisään hengittäen.



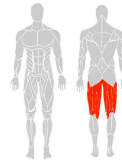
Polven ojennus koneessa

1. Istu ojennuspenkille ja säädä penkin selkänoja niin, että polvitaive on pehmusteen reunan kohdalla ja sääripehmuste nilkan yläpuolella.
2. Säädä laitteen liikerata mahdollisimman suureksi, jolloin polvet ovat lähtöasennossa koukistuneina. Aseta painopakkaan haluamasi vastus.
3. Tartu otekahvoihin, vedä napaa sisään ja jännitä vatsa tiukaksi. Hengitä sisään.
4. Ojenna polvet täysin suoriksi ja hengitä samalla ulos.
5. Laske jalat kontrolloidusti alas sisään hengittäen. Älä päästä vastusta laskemaan kiinni painopakkaan toistojen välissä.



Polven koukistus koneessa

1. Istu koukistuspenkille ja aseta painopakkaan haluttu vastus. Säädä penkin selkänoja niin, että säären yläosa on pehmustetta vasten. Säädä laitteen liikerata niin että polvet ovat lähtöasennossa lähes ojentuneet ja laske pehmuste reisien päälle tukevasti niin että jalat eivät pääse nousemaan ylös suorituksen aikana.
2. Tartu kahvoihin, vedä napaa sisään ja jännitä vatsa tiukaksi. Hengitä sisään.
3. Koukista polvet kohti pakaroita mahdollisimman pitkälle ja hengitä samalla ulos.
4. Päästä polvet kontrolloidusti ojentumaan samalla sisään hengittäen. Älä päästä vastusta kiinni painopakkaan toistojen välissä.



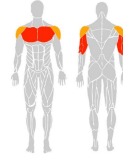
Osion ohjeet

Tämä harjoitusohjelma on jaettu kahteen osaan. Ensimmäinen osa on alavartalo + selkä ja toinen osa ylävartalo + vatsat. Tee näitä ohjelmia vuorotellen (esim. jos treenaat 4 kertaa viikossa, tulisi molempia ohjelmia tehdä kaksi kertaa tuon viikon aikana).

Ylävartalo + Vatsat

Penkkipunnerrus tangolla

1. Asetu makaamaan penkille niin, että silmäsi ovat telineessä olevan tangon kanssa samalla linjalla. Vedä lapaluita yhteen ja tartu tankoon hartioita leveämmällä otteella. Aseta jalat tukevasti maahan.
2. Nosta tanko telineestä suorille käsille. Laske tanko kontrolloidusti alas rintalastan kohdalle ja hengitä sisään.
3. Työnnä tanko takaisin suorille käsille samalla ulos hengittäen.



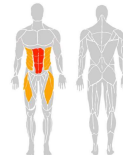
Rintatuellinen soutu vipuvarsikoneella (pystyote)

1. Säädä penkki halutulle korkeudelle. Istu penkille ja aseta rintakehä pehmustetta vasten. Tartu pystyasossa oleviin otekehvöihin ja hengitä sisään.
2. Aloita liike vetämällä hartioita taaksepäin ja jatka vetoa käsivarsia koukistaen. Purista vedon lopussa lapaluita yhteen. Hengitä vedon aikana ulos.
3. Päästä kädet hallitusti suoriksi ja hengitä samalla sisään.



Vartalon avaus ja rutistus

1. Asetu selinmakuulle. Koukista polvia rintakehää kohti ja ojenna kädet ylös etuviistoon.
2. Vedä napaa sisään ja jännitä alavatsan lihaksia. Hengitä ulos.
3. Ojenna jalat suoriksi lähelle lattiaa ja vie samaan aikaan kädet laajassa kaaressa taakse. Pidä lantio liikkumattomana ja alaselässä luonnollinen notko. Hengitä avauksen aikana sisään.
4. Tuo kädet ja jalat samaa liikerataa pitkin takaisin ja lopussa rutista vatsalihaksilla itsesi kasaan tuoden polvia rintakehää kohti. Hengitä liikkeen aikana ulos.



Vipunostot sivulle käsipainoilla

1. Seiso selkä suorana, jalat noin hartioiden leveydellä.
2. Tartu käsipainoihin ja vie painot vartalon sivulle ja pidä kyynärpäät keveysti koukussa. Hengitä sisään
3. Nosta painot sivuille, kunnes kädet ovat vaakatason korkeudella. Hengitä noston aikana ulos.
4. Laske painot hallitusti alaspäin samalla sisään hengittäen.

