

# KUNTOSALIHARJOITTELU

TÄMÄ HARJOITUS ON SUUNNATTU NUORELLE, 13-16 VUOTIAALLE LIIKKUJALLE. HARJOITUS KEHITTÄÄ KOKO VARTALON LIHASVOIMAA.

Tee jokaista liikettä 10-15 toistoa, 2-3 sarjaa. Pidä sarjojen ja uusien liikkeiden välissä noin 2 minuutin palautustauko. Valitse vastus niin, että jaksat tehdä koko sarjan, mutta niin, ettei vastus ole liian kevyt. Aloita pienemmästä vastuksesta ja lisää kuntotason parantuessa. Säädä laitteet aina ennen aloittamista itsellesi sopiviksi. Oikein säädettyssä laitteessa liike on mukava ja turvallinen tehdä.

## LÄMMITTELY

Lämmittelyn tulisi kestää 5-10 minuuttia. Valitse itsellesi sopivin tapa lämmittelä: polje kuntopyörää, souda soutulaitteella, kävele **TAI** juokse juoksumatolla. Pyöritä sen jälkeen lantiota, polvia, olkapäitä ja nilkkoja.

**KUNTOPYÖRÄ.** Säädä penkin korkeus itsellesi sopivaksi. Aloita pyöriä painamalla start-näppäintä. Vastusta saat säädettyä joko näytön + ja – -näppäimillä tai rungossa olevalla rullalla.

**SOUTULAITE.** Istu soutulaitteen penkkiin, aseta jalat jalustoille ja ota kahvasta molemmin käsin kiinni. Lähde suoristaamaan polvia ja työntä-

mään itseäsi kauemmas laitteesta. Vedä samalla kahva napaa kohti, kyynärpäät kulkevat kylkien vieressä ja lavat puristuvat yhteen lopuksi. Palauta liike takaisin alkuun ja toista.

**JUOKSUMATTO.** Asetu juoksumatolle ja käynnistä laite start-näppäimestä. Säädä vauhtia näytön + ja – -näppäimistä. Säädä vauhti joko kävely- tai juoksuvahtiin. Laitteessa olevasta hätänäppäimestä liike pysähtyy automaattisesti.

## LIHASKUNTOTREENI

### Ylätalja

Istu ylätaljalaitteeseen, ja säädä penkki sopivaksi. Ota leveä myötäote tangosta, rintakehä auki kohti tankoa, katse hieman yläviistossa. Lähde vetämään tankoa kohti rintakehän yläosaa

niin, että kyynärpäät osoittavat koko ajan kohtisuoraan maata kohti. Lavat liikkuvat yhteen ala-asennossa. Palauta rauhallisesti takaisin ylös.





### Jalkaprässi

Asetu istumaan penkkiin ja nosta jalat levyllä. Pidä selkä kiinni penkissä ja katso, että polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan koko ajan. Lähde suoristamaan jalkoja, mutta älä suorista polvia lukkoon asti. Vastusta saat säädettyä painopakasta laitteen sivulla.



### Polven ojennus laitteessa

Asetu polvenojennuslaitteeseen. Säädä laite itsellesi sopivaksi. Ojenna polvet etureiden lihaksia käyttäen reippaasti, laske mahdollisimman rauhallisesti alas. Näin saat irti parhaan hyödyn liikkeestä. Pidä polvet ja varpaat koko liikkeen ajan eteenpäin, ja alaselkä selkätuessa kiinni. Vastusta saat säädettyä painopakasta laitteen sivulta.

### Painallus alas taljassa

Asetu seisomaan taljalaitteen eteen. Tätä liikettä tehdessä tangon olisi hyvä olla suora ja niin leveä, että saat otettua lähes hartioiden levyisen otteen. Säädä laite niin, että tanko roikkuu hieman yläviistossa. Seiso lantion levyisessä asennossa, selkä suorana, hartiat alhaalla ja keskivartalon lihakset aktiivisena. Ota tangosta kiinni ja suorista kädet. Lähde painamaan tankoa alaspäin, kohti yläreisiä. Palauta liike hallitusti takaisin olkapään tasolle. Yläselkä ja vatsalihakset tekevät työtä.



### Loitontaja laitteessa

Tämä liike kehittää pakaralihaksia ja reiden ulkoreunan lihaksia. Asetu laitteeseen, ja pidä pakarat ja selkä penkissä kiinni. Tuo polvet vieretysten alkuasentoon. Lähde loitontamaan polvia toisistaan niin kauas, kun pystyt. Palauta liike hallitusti takaisin alkuasentoon.





### Rintalihaslaite

Asetu rintalihaslaitteeseen. Nosta kädet kahvoille. Työnnä kädet lähes suoraksi, mutta älä päästä kyynärpäitä lukkoon asti. Palauta rauhallisesti takaisin alkuasentoon. Keskity siihen, että selkä pysyy koko ajan penkissä, ja hartiat eivät pääse nousemaan korviin.



### Vartalon ojennus selkälihaspenkissä

Asetu laitteeseen. Laite on sopivalla korkeudella, kun jalkapohjat ovat tukevasti jalustalla, pehmuste on mukavasti säärien takana ja lantion tukipehmuste yläreisien kohdalla. Laske ylävartalo ”roikkumaan” alas. Pidä selkä suorana ja nosta ylävartalo

alaselän ja pakarän lihaksia apuna käyttäen vaakatasoon. Laske hallitusti alas.

**PS.** Liikkeestä saat tehokkaamman, kun tuot selän pyöreänä ylös ja suoristat hiljalleen samalla kun nostat ylävartaloa ylös.

### Kylkilihakset kahvakuulalla/ käsipainolla

Seiso tukevasti molempien jalkojen päällä. Ota kahvakuula tai käsipaino käteen. Lähde kallistamaan ylävartaloa kahvakuulan puolelle, kuula liikkuu hipoen jalkaasi. Pidä yläselkä suorassa, ja vartalo kuin kahden seinän välissä niin, että et pysty liikkumaan muualle kuin kohtisuoraa sivullepäin. Taivuta niin pitkälle kuin saat, ja palauta rauhallisesti takaisin ylös kylkilihaksia käyttäen.



**LIHASKUNTOHARJOITUKSEN JÄLKEEN  
KANNATTAA MYÖS VENYTÄÄ.  
VENYTÄ NOIN 10 SEKUNTIA PER LIIKE.  
VENYTTELE MYÖHEMMIN UUELLEEN.  
KATSO OHJEET SEURAAVLTALTA SIVUILTA.**



Kuntosaliharjoittelu kuvattiin Motivus Stockmannilla.