

Treeni 1

PERUSOHJELMA / kuntosaliohjelma

URHEILUHALLIT



1. Soutuergometri

- Istu penkille ja aseta jalat kiinni jalkahihnoihin
- Ota vetotangosta leveällä myötäoteella kiinni
- Aloita liike ojentamalla jalat polvista ja kun kahva on polvien tasolla jatka vetämään kahvaa käsillä
- Pidä selkä suorana ja olkapäät alhaalla

Sarja	Aika	Vastus	Lepo	Ohjeet					
1	5 min	1-10							



2. Vaakajalkaprässi

- Asetu laitteen penkille istumaan ja säädä liikerata penkin sivussa olevasta kahvasta
- Säädä liikerata itsellesi mahdollisimman laajaksi
- Laita jalat hartioiden levyiseen haara-asentoon jalkalevyille
- Ojenna jalat lähes suoriksi ja jännitä reisiä
- Laske jalat hallitusti takaisin koukkuun
- Polvet ja jalkaterät kulkevat samassa linjassa koko liikkeen ajan

Sarja	Toistot	Painot	Lepo	Ohjeet					
1	15		1 min						
2	15		1 min						
3	15		1 min						



3. Vatsarutistus laitteessa

- Istu penkille ja säädä painovastus
- Ota hihnoista tukeva ote ja nosta ne hartioille
- Pidä leuka kiinni rinnassa
- Jännitä vatsalihaksia ja lähde rutistamaan ylävartoa alaspäin nikama nikamalta
- Yritä saada selkä pyöreäksi alaspäin mennessä
- Nouse hallitusti takaisin yläasentoon
- Keskity tekemään liike vatsalihaksilla
- Älä päästä selkää suoraksi kesken sarjan

Sarja	Toistot	Painot	Lepo	Ohjeet					
1	15		1 min						
2	15		1 min						
3	15		1 min						

4. Rintalaite

- Säädä penkki niin, että kahvat ovat rinnan alareunan tasolla istuessasi penkillä
- Ota kahvoista hartioita leveämpi myötäote
- Pidä olkapäät alhaalla ja lapaluut yhdessä koko liikkeen ajan
- Työnnä rinta ylös ja nosta kyynärpäät ylös kämmenien tasolle
- Punnerra kahvat lähes suorille käsille ja jännitä rintalihaksia



- Laske kahvat hallitusti takaisin ala-asentoon
- Kyynärpäiden pitää pysyä ylhäällä koko liikkeen ajan

Sarja	Toistot	Painot	Lepo	Ohjeet					
1	15		1 min						
2	15		1 min						
3	15		1 min						



5. Lonkan loitonnuksessa

- Istu penkille ja aseta jalat alustojen päälle
- Säädä jalkatuet mahdollisimman lähelle toisiaan
- Loitonnuksella jalat mahdollisimman laajalla liikkeellä sivuille ja jännitä ulkoreisiä ja pakaroitteita hetken yläasennossa
- Laske jalat hallitusti takaisin kehon eteen

Sarja	Toistot	Painot	Lepo	Ohjeet					
1	15		1 min						
2	15		1 min						
3	15		1 min						



6. Ylätaljaveto eteen vastaotteella

- Aseta pitkä suora tanko taljan kiinnikkeeseen
- Säädä reisuksesi jalkojesi päälle
- Ota tangosta hartioiden levyinen vastaote ja istu penkille
- Alussa kädet kyynärpäistä pienessä koukussa ja niska-hartiaseutu rentona
- Vedä ensin olkapäät alas ja vasta sen jälkeen vedät tangon leuan tasolle
- Purista ala-asennossa lapaluita yhteen
- Laske tanko hallitusti takaisin yläasentoon ja laske niska-hartiaseudusta jännitys hetkeksi pois
- Ylävartalo koko liikkeen ajan pienessä takanojassa
- Muista vetää olkapäät alas ennen käsiä

Sarja	Toistot	Painot	Lepo	Ohjeet					
1	15		1 min						
2	15		1 min						
3	15		1 min						

7. Pohjeliike seisten

- Asetu korokkeelle päkiän varaan



- Ota vapaalla kädellä jostain tukea
- Toisessa kädessä käsipaino, joka on reiden vieressä
- Ojenna ja koukista nilkkaa
- Mahdollisimman laaja liike
- Suorittava jalka polvesta lukossa koko liikkeen ajan
- Nousu mahdollisimman ylös

Sarja	Toistot	Painot	Lepo	Ohjeet					
1	15		1 min						
2	15		1 min						
3	15		1 min						



8. Pystypunnerrus käsipainoilla

- Seiso tukevassa haara-asennossa
- Liikkeen alussa käsipainot ovat korvien tasolla
- Kyynärpäät osoittavat suoraan sivuille
- Punnerra käsipainot yhtä aikaa suoraan kehon yläpuolelle
- Jätä kädet pieneen koukkuun kyynärpäistä yläasennossa
- Keskivartalo tiukkana
- Tasainen rauhallinen liike

Sarja	Toistot	Painot	Lepo	Ohjeet					
1	15		1 min						
2	15		1 min						
3	15		1 min						