



TRAINERO

1. Alkulämmittely

- Alkulämmittelyn tarkoitus:
- Valmistaa keho tulevaan suoritukseen
- Käynnistää hengitys- ja verenkiertoelimistö sekä lämmittää kudokset
- Herätellä hermolihasjärjestelmä (aivot, liikehermot, asentotunto)
- Aktivoita tulevassa harjoituksessa tarvittavat lihakset ja tukilihakset
- Lisätä keskittymistä ja aktivoita henkinen vireystila
- Vaihtoehtoja lämmittelyyn: Kahvakuula, kuminauha, keppi, käveleminen salissa jne.

Sarja	Aika	Vastus	Lepo	Ohjeet					
1			0s						

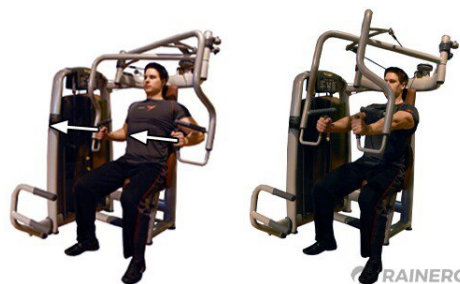


TRAINERO

2. Jalkaprässi yläviistoon

- Ylävartalon tuki
- Lantio ja lanneselkä neutraaliasennossa
- Lantiolevyinen jalka-asento jalkalevyn puolivälissä, jalkaterät osoittavat hieman ulospäin
- Voimantuotto erityisesti jalkaterän keskikohdan-kantapään läpi
- Linjaus suoliluun yläetuharju-polvi-kakkosvarvas <--> polvi linjautuu jalkaterän suuntaisesti
- Yläasennossa polvea ei tule "lukita" yliojennukseen

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



TRAINERO

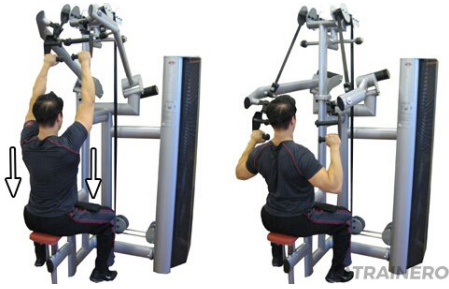
3. Rintaprässi

- Asetu penkille istumaan, säädä sopiva penkin korkeus ja säädä itsellesi sopiva paino
- Jalat tukevasti lattiassa kiinni
- Ota kahvoista ote oman liikkuvuuden mukaan ja kyynärpäät alas kylkien viereen
- Pidä olkapäät alhaalla
- Työnnä kahvat eteen ojentuen käsivarret
- Punnerra kahvat hallitusti takaisin alkuasentoon
- Älä anna painopakan osua pohjaan liikkeen aikana!

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

4. Alasvetolaite myötötteellä

- Säädä itsellesi sopiva painovastus
- Säädä istuimen korkeus penkin alla oikealla puolella olevasta kahvasta niin, että reitesä ovat kiinni jalkatuissa



- Ota kahvoista myötötteellä kiinni
- Liikkeen alussa kädet kyynärpäistä pienessä koukussa ja niska-hartiasseutu rentona
- Vedä ensin olkapäät alas ja vasta sen jälkeen vedä kahvat leuan tasolle
- Purista ala-asennossa lapaluuta yhteen
- Laske kahvat hallitusti takaisin yläasentoon ja laske niska-hartiasseudusta jännitys hetkeksi pois
- Ylävartalo koko liikkeen ajan pienessä takanojassa

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



5. Pystypunnerrus laitteessa

- Säädä penkki niin, että kahvat ovat korvien tasolla
- Istu penkille ja ota kahvoista hieman hartioita leveämpi myötöte
- Pidä olkapäät alhaalla ja purista lapaluuta kevyesti yhteen
- Punnerra kahvat ylös lähes suorille käsille
- Laske kahvat hallitusti takaisin ala-asentoon
- Pidä olkapäät alhaalla ja rinta ylhäällä koko liikkeen ajan

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



6. Vartalon kierto laitteessa

- Säädä sopiva paino ja mene laitteeseen polviseisontaan reisien sivuosa kiinni pehmusteissa
- Ota kahvoista kiinni ja lähde kiertämään ylävartaloa
- Pidä keskivartalo tiukkana ja ryhdikkäänä
- Rentouta niskahartiasseutu
- Muista tehdä molemmat puolet!

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



7. Selkäpenkki (lonkan ojennus)

- Ylävartalon ryhti (lavat takana/yhdessä)
- Liike tapahtuu lonkkanivelen kautta, selkä suorana (rinta ylhäällä/pystyssä)
- Ala-asennossa (tavoitteena) noin 90 asteen lonkkakulma
- Yläasennossa noin 180 asteen lonkkakulma (jalat ja keski-ylävartalo suorassa linjassa)
- Mahdollinen lisäpaino sylissä rintakehän päällä

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