

Uh Kontula, starttiohjelma

Uh Kontula, Starttiohjelma / Uh Kontula

URHEILUHALLIT



1. Soutu

- Istu penkille ja aseta jalat kiinni jalkahihnoihin, koukista jalat ja tartu soutukahvaan
- Aloita liike ojentamalla jalat polvista, kun kahva on polvien tasolla, vedä kahvaa käsillä kohti alavatsaa
- Pidä selkä suorana ja olkapäät alhaalla
- Kyynärpäät kulkevat kytkien ohi
- Lisää tahtia lämmityksen loppua kohti, hyvä, jos hengästyy hieman ja tulee lämmin.

Sarja	Aika	Vastus	Lepo	Ohjeet					
1	10 min.								



2. Vatsarutistus

- Istu penkille ja aseta jalat tukien päälle
- Laske hartiakahvat alas, pidä käsillä kevyesti kahvoista kiinni
- Uloshengityksellä rutista ylävartoa alaspäin
- Sisäänhengityksellä palauta hallitusti takaisin yläasentoon
- Painopakka ei kolahda.



Sarja	Toistot	Painot	Lepo	Ohjeet					
1	3 x 15		30s						



3. Selän ojennus

- Säädä selkärulla niin, että se on lapaluiden päällä istuessasi penkillä, oikealla olevasta kahvasta painamalla keltanen nuppi sisään
- Kädet rentoina vartalon sivuilla, tai reisien päällä, ojenna selkä
- Palauta liike rauhallisesti takaisin aloitusasentoon
- Painopakka ei kolahda

Sarja	Toistot	Painot	Lepo	Ohjeet					
1	3 x 15		30s						



4. Reiden loitonuus

- Istu penkille ja aseta jalat alustojen päälle
- Nosta oikealla oleva vipu ylös, pidä ylhäällä, kun loitonnat jalat mahdollisimman auki. Sen jälkeen vapauta vipu
- Avaa reidet mahdollisimman auki, palauta hallitusti takaisin vartalon eteen

Sarja	Toistot	Painot	Lepo	Ohjeet					
1	3 x 15		30s						



5. Reiden lähennys

- Istu penkille ja aseta jalat alustojen päälle
- Säädä liikerata mahdollisimman laajaksi, nostamalla oikealla olevaa kahvaa ylös
- Purista jalat yhteen, jännitä hetki
- Laske jalat hallitusti takaisin sivuille
- Kun lopetat, katso, että painopakat ovat yhdessä, ennenkuin nostat oikealla
- olevasta vivusta ja vapautat itsesi laitteesta

Sarja	Toistot	Painot	Lepo	Ohjeet					
1	3 x 15		30s						



6. Ylätaljaveto eteen vastaotteella

- Aseta pitkä suora tanko taljan kiinnikkeeseen
- Säädä reisuat jalkojesi päälle, nostamalla tuen edessä olevasta pyöreästä nupista ylös
- Ota tangosta hartioiden levyinen vastaote ja istu penkille
- Vedä hartiat ja olkapäät alas, jonka jälkeen tankoa kohti rintaa
- Palauta tanko rauhallisesti takaisin yläasentoon
- Ylävartalo koko liikkeen ajan pienessä takanojassa

Sarja	Toistot	Painot	Lepo	Ohjeet					
1	3 x 15		30s						



7. Rintaprässi vasaraotteella pystykahvat (kuva hieman erilainen)

- Säädä penkin korkeus niin, että kahvat ovat rinnan alareunalla penkin alla olevasta vivusta nostamalla
- Istu penkille, säädä painovastus
- Nojaa selkänojaan ryhdikkäänä koko liikkeen ajan
- Työnnä kahvat vartalon eteen, hartiat pysyy alhaalla
- Palauta kahvat rauhallisesti alkuasentoon

Sarja	Toistot	Painot	Lepo	Ohjeet					
1	3 x 15		30s						

8. Olkapäät, pystypunnerrus vipuvarsilaitteessa

- Aseta laitteeseen itsellesi sopiva painovastus levypainoilla
- Säädä penkin korkeus nostamalla penkin etureunaa ylös.
- Istuessasi penkillä kahvat ovat hieman olkapäidesi yläpuolella



- Istu penkille, ota kahvoista kiinni hieman hartioita leveämmällä myötäotteella
- Istu penkillä ryhdikkäänä ja nojaa selkänojaan koko liikkeen ajan
- Työnnä kahvat suoraan ylöspäin lähes suorille käsille
- Laske kahvat hallitusti takaisin ala-asentoon

Sarja	Toistot	Painot	Lepo	Ohjeet					
1	3 x 15		30s						