

## PERUSOHJELMA KUNTOSALILLE

Aloittelevalla keventäjälle sopiva kuntosaliohjelmassa käydään läpi kehon kaikki isot lihasryhmät yhden harjoituksen aikana. Liikkeelle voi lähteä tekemällä harjoituksen kerran viikossa. Kunnon kohennusvaiheessa tuloksia syntyy tehokkaammin pari kertaa viikossa tehdyllä harjoituksella. Kuntosalilaitteissa harjoittelu on alussa helpompaa kuin tangoilla tai käsipainoilla harjoittelu. Laitteissa on yleensä hyvät ohjeet ja kuvat harjoiteltavista lihasryhmistä. Kuntosalilta saat myös opastusta sekä henkilökohtaisen harjoitusohjelman.

Kuntosaliharjoittelun voi aloittaa kiertoharjoitteluna. Oman kuntotason mukaan valitaan sellainen kevyehkö vastus kuntosalilaitteeseen, että jaksaa tehdä kutakin liikettä 15–30 kertaa. Ensimmäiset viikot voi aloittaa 10 toiston kierroksella, ja pikku hiljaa lisätä toistoja, kunnes kierros sujuu jopa 30 toistoilla. Yhden liikkeen jälkeen vaihdetaan suoraan seuraavaan liikkeeseen, niin että tauoksi jää korkeintaan puoli minuuttia. Yhden kierroksen jälkeen voi pitää juomatauon ja tehdä sitten vielä toisen kierroksen - tällöin kuitenkin liikkeet noin 12–15 toistoilla.

Samat harjoitusliikkeet kannattaa muuttaa paikkaharjoitteluksi 1-2 kuukauden jälkeen. Samalla voi vähentää hieman toistojen määrää, mutta lisätä hieman vastuksia. Paikkaharjoittelussa samaa liikettä tehdään kolme sarjaa peräkkäin ja sellaisilla painoilla, että 10–20 toistoa sujuu. Jokaisen sarjan välissä pidetään lyhyt tauko. Esim. jalkaprässiä tehdään 12 kertaa, pidetään korkeintaan parin minuutin tauko ja tehdään sama uudestaan. Kolmen sarjan jälkeen siirrytään seuraavalle laitteelle tai seuraavaan liikkeeseen.

**Kiertoharjoittelu** = Tee kutakin liikettä sellaisella vastuksella, että jaksat 15–30 toistoa ja siirry sitten seuraavaan liikkeeseen. Kierroksen jälkeen pidä pieni tauko ja tee uudestaan sama kierros vielä 1-2 kertaa.

**Paikkaharjoittelu** = Tee kutakin liikettä 10–20 toistoa sopivalla vastuksella, pidä pieni tauko ja toista sama liike uudestaan - yhteensä 3 sarjaa. Siirry vasta sitten seuraavaan liikkeeseen.



**1. Verryttele** 5-10 min kuntopyörässä, soutulaitteessa tai crosstrainer-laitteessa.

**2. Jalkaprässi** on tehokas reisien ja pakaroiden vahvistaja.



**3. Reiden ojentaja** -laite vahvistaa reisilihaksia.

**4. Reiden koukistaja** -laite vahvistaa reiden takaosan.





**5. Alatalja-veto** vahvistaa alaselän ja liike muistuttaa soutua. Pidä selkä tiukkana.

**6. Ylätaljassa** vahvistetaan yläselkää ja vedetään tanko niskan taakse. Pidä ryhti uljaana!



**7. Rintaprässi** -laitteessa vahvistetaan rintalihaksia.

**8. Käsien ojentajia** voit tehdä taljassa, jossa painat tankoa alas, kyynärpäät kyljissä. Tunnet poltteen käsissä ja samalla olet jännittänyt vartalon syviä lihaksia tiukoiksi.





**9. Hauiskääntöä** voit tehdä pienillä käsipainoilla 12 kertaa molemmille käsille. Pidä kyynärpäät vartalossa kiinni!

**10. Vatsalihaksia** voit rutistaa laitteessa.



**11. Muista** vahvistaa myös **vinoja vatsalihaksia!**

**12. Jäähdyttele** 5 min. kuntopyörässä tai soutulaitteessa.

**13. Venyttele** kevyesti ja tunne kuinka olosi on ryhdikäs!

Teksti: Sirpa Arvonen

Kuvat: Pekka Sippola