

KUNTOSALI: KOKO KEHO KERRALLA

KERRAN VIIKOSSA: ALOITTELIJA JA YLLÄPITO

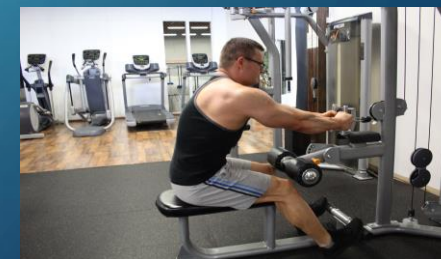
2 KERTAA VIIKOSSA: SUOSITUS (JOKA TOINEN KERTA ALOITA YLÄVARTALOSTA 4. KOHTA ELI SELÄSTÄ)

LÄMMITTELY: ENSIMMÄISELLÄ PÄÄLIIKKEELLÄ (2. TAI 4.) JA SEN JÄLKEEN 2-3 SARJAA/PÄÄLIIKE (2.-5.)

TYÖSARJAT PÄÄLIIKKEISSÄ 2 KPL (VÄHINTÄÄN 1-2 TOISTON PÄÄHÄN UUPUMUSTILASTA)



1. alaselkä: selän ojennus (laite/omapaino) 2 x 10-20
2. pakara ja etureisi: jalkaprässi +/- askelkyykky **2** x 8-15
3. takareisi: reidenkoukistus **2** x 8-15
4. selkä: kulmasoutu alataljassa/laite **2** x 8-15
5. rinta: penkkipunnerrus (tanko/laite) **2** x 8-15
6. suorat vatsalihakset (laite/omapaino) 2 x 10-20



3 KERTAA VIIKOSSA (OPTIMI)

Kokovartalo esim. keskiviikko (kuten edellä)

Alavartalo esim. lauantai

takareisi + alaselkä: maastaveto suorin jaloin **2** x 8-15

etureisi: reiden ojennus (istuen) **3** x 8-15

pohje: pohjenousu seisten **3** x 8-15

Suorat vatsalihakset 2 x 10-20

vinot vatsalihakset (laite) 2 x 10-20

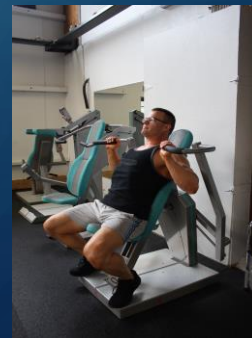
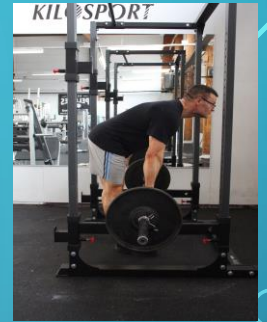
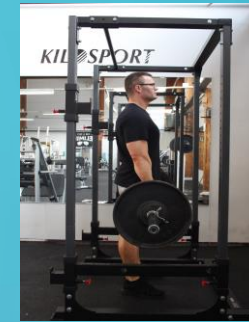
Ylävartalo esim. sunnuntai

selkä: ylätaljaveto **3** x 8-15

rinta: vinopenkki punnerrus (tanko/laite) **3** x 8-15

ojentaja: ojentajapunnerrus taljalla tai ranskalainen punnerrus **3** x 8-15

hauis: hauiskäntö seisten (kulmatanko) tai istuen (käsipaino) **3** x 8-15



KOTONA HARJOITTELU 2-3 KERTAA VIIKOSSA

Etureidet ja pakarat kyykyillä: tuoliin (onnistuu myös lukitulla rollaattorilla) ja lopulta syväkyykyjä. Voimien kasvaessa saat lisähaastetta painavalla selkärepulla tai vaikka bulgarialaisella kyykyllä, jossa toinen jalka viedään taakse lepoon esimerkiksi tuolin päälle ja etummaisella jalalla kyykätään.

Takareidet ja alaselkä: suorinjaloin maastavetoja niin, että pidät sopivan kireenä olevasta vastuskuminauhasta kiinni, kun se menee jalkojesi alta.

Pohkeet saa harjoitettua päkiänousuilla seisten tarvittaessa vaikka tukevan kirjan päällä kunnon venytyksen saamiseksi. Voimien kasvaessa tee sama jalka kerrallaan.

Ylävartalon isoimman lihaksen eli selän pystyt ottamaan selkäsouduilla kireellä vastuskuminauhalla, mikä menee vaikka sohvan jalan ympäri.

Rintaa, ojentajaa ja etuhartiaa treenataan etunojapunnerruksilla ensin seinää vasten, sitten lattiatasolla polvillaan ja voimien kasvaessa vain kämmenet ja varpaat maassa kuten armeijassa.

Sivuhartiat voit harjoittaa vipunostoilla sivulle vastuskuminauhalla, käsipainolla tai muulla keksimälläsi painolla. Samoin voit tehdä hauiskäännön.

