2-jakoinen treeniohjelma

2-Jakoinen treeniohjelma sopii sinulle, joka olet jo aloittanut kuntosaliharjoittelun. Ohjelmassa on kaksi eri harjoitusta. Ensimmäisessä treenataan alavartalo ja toisessa ylävartalo. Ohjelma voi suorittaa kaksikin kertaa viikossa, mutta muista pitää lepopäiviä.

- **Muista alkulämmittely ohjelman aluksi (7 - 10min)**
- **Tee jokaista liikettä kolme sarjaa, 10- 15 toistoa per liike.**
- **Pidä sarjojen välissä 30 - 60 sekunnin tauko**
- **Tee lopuksi loppuveryttely venytellen ja aerobisesti (esim. crosstrainerilla 7 - 10min ja venytelle treenissä käytetyt lihasryhmät.)**

Alkulämmittely

- Soutulaite, crosstrainer, kuntopyörä, juoksumatto tai porraskone.

Molemmissa harjoituksissa teet saman alkulämmittelyn!

Esimmäinen treeni: Alavartalo

1. Jalkaprässi 3 x 10-15

Otan hartioiden levyinen haara-asento. Pidä paino hivenen enemmän kantapäillä. Laske paino tasaisesti ja jarruttaen alas ja työnnä takaisin ylös. Elä päästä polviasi lukkoon!

2. Polven koukistuslaite 3 x 10-15

Säädä selkänoja ja pehmuste niin, että pehmuste on pohkeen alapuolella. Paina jalat niin koukkuun kuin mahdollista ja palauta takaisin ylös jarruttaen painot melkein pohjaan saakka.

3. Reiden loitontajat 3 x 10-15

Istu tukevasti alaselkä kiinni penkissä. Avaa jalkoja niin auki kuin mahdollista. Jarruta jalat takaisin yhteen.

4. Pohkeet istuen laitteessa 3 x 10-15

Säädä pehmusteet polviesi päälle. Laske painot jarruttaen alas ja sen jälkeen tasaisesti ylös. Pidä kaksi sekunttia ylä-asennossa.

5. Istumaannousu alaviistopenkillä 3 x 10-15

Jännitä vatsaa enne kuin alat tehdä rutistuksia. Katso
Pidä hartiat ja niskat rentoina. Voit pitää käsi rinnan päällä tai niskan takana.

Toinen treeni: Ylävartalo

1.Alatalja kolmiokahvalla 3 x 10-15

Pidä polvet pienessä koukussa. Anna yläselän hieman pyöristyä ja vedä ensin hartiat suorin käsin taakse. Vedä kyynerpäät kylkien vierestä suoraa taakse. Lopuksi rutista lapaluut yhteen.

2.Rintaprässi 3 x 10-15

Säädä penkin korkeus niin, että kahvat ovat rinnan koukeudella. Työnnä kahvoja eteenpäin ja paina yläselkää ja hartioita selkätukeen. Laske painot takaisin jarruttaen.

3.Ylätalja leveällä myötäotteella 3 x 10-15

Ota hartioita hieman leveämpi myötäote taljasta. Nojaa ylävartaloa hieman takakenoon ja pidä selkä suorana. Vedä tanko alas noin leuan tasolle lapaluita rutistaen yhteen. Päästä tanko takaisin ylös jarruttaen.

4. Ojentajadippi laitteessa 3 x 10-15

Säädä penkki niin, että aloitus asennossa käsi ovat koukussa. Paina kahvoja alas hartiat alhaalla. Suorista kädet ja palauta takaisin koukuun. Elä päästä kyynerpäitä avautumaan sivuille, vaan pidä ne osoittaen suoraa taakse koko liikkeen ajan.

5. Hauiskääntö scott-laitteessa 3 x 10-15

Säädä penkki niin, että pehmuste on melkein kiinni kainaloissa. Käännä kahvat kasvojen eteen ja päästä jarruttaen takaisin alas melkein suorille käsille.

6.Vipunostot sivulle käsipainoilla 3 x 10-15

Voit tehdä liikkeen istuen tai seisten. Pidä kyynerpäät suorana tai pienessä kulmassa. Ala-asennossa painot voivat olla kehon edessä tai sivuilla. Nosta painot suoraa sivuille vaakatasoon. Älä päästä peukaloa pikkusormea korkeammalle. Kontrolloi liikettä molempiin suuntiin.

7. Vartalon kiertolaite 3 x 10-15 / puoli

Säädä penkki toiselle puolelle ja siihen sopiva kierorata. Asetu polvilleen laitteeseen ja pitä rinta kiinni pehmusteessa ja kädet kahvoissa. Kierrä vartaloa hieman yli keskilinjan ja palauta jarruttaen takaisin.

Oikeanlaisella kuntosaliohjelmalla saavutat tavoitteesi. Oli kyse sitten painonpudotuksesta tai vaikkapa kuntoutumisesta, sinulle räätälöity ohjelma takaa aina parhaat tulokset. Siksi suosittelemme kääntymään ammattitaitoisten personal trainereidemme puoleen.