



Kuntosaliohjelma aloittelijalle

Tämä kuntosaliohjelma on Energy Fitness Clubin henkilökunnan tekemä ja se on loistava valinta kuntosaliharrastuksen aloittajalle. Ohjelma on yksijakoinen eli tarkoitettu suoritettavaksi yksi tai kaksi kertaa viikossa. Annathan lihaksesi myös palautua, joten peräkkäisinä päivinä emme suosittele menemään salille. Ohjelmassa käydään isoimmat lihasryhmät läpi.

Muistathan aloittaa maltillisesti ettet loukkaannu. Ethän myöskään laiminlyö alkulämmittelyä ja venyttelyä.

Tee jokaista liikettä 3 sarjaa, 10-15 toistoa per liike. Pidä taukoa sarjojen välissä 30-60 sekuntia.

Kysy rohkeasti apua henkilökunnaltamme!

1. Cross trainer / alkulämmittely 5 - 10 minuuttia



2. Jalkaprässi

Nosta painot turvallisesti laitteen painopiikkeihin.

Asetu penkille istumaan ja laita jalat haara-asentoon.

Lähde työntämään painoja eteenpäin. Penkin edessä molemmilla puolilla olevasta kahvasta työntämällä painon pidikkeet lähtevät pois ja pääset laskemaan painoja alaspäin.

Laske ja työnnä painoja rauhallisesti. Elä päästä polviasia menemään lukkoon.

Pidä polvet ja varpaat samassa linjassa koko liikkeen ajan.



3. Polven koukistus istuen

Säädä selkänöja niin, että voit laskea pehmusteen reisisi päälle.

Nosta jalat edessä olevan pehmusteen päälle. Laske reisipehmuste alas ja lukitse se sopivaan kohtaan itsellesi. Koukista jalat mahdollisimman taakse takareisiä jännittäen. Älä päästä painopakkaa pohjaan, kun lasket jalkoja suoriksi.



4. Selän ojennus laitteessa

Säädä selkärulla lapaluiden kohdalle istuessasi penkillä. Istu penkillä ja säädä liikkeen alku, niin alas kuin mahdollista. Ojenna selkä pystyyn ja pidäthän selän koko liikkeen ajan suorana. Laskeudu hallitusti takaisin ala-asentoon. Elä anna painopakan osua pohjaan.



5. Alataljasoutu

Aseta kolmikahva kiinni laitteen kiinnikkeeseen. Ota kahvasta kiinni ja aseta jalat tukevasti alustaa vasten. Pidä selkä suorassa ja polvet pienessä koukussa koko liikkeen ajan. Vedä lavat taakse ja kahva napaa kohti. Pidä hartiat alhaalla ja pää pystyssä koko liikkeen ajan. Laske paino hallitusti takaisin ala-asentoon. Tee työ yläselän lihaksilla.



6. Rintaprässi

Nosta painosi turvallisesti painopiikkeihin. Säädä penkki niin, että kahvat ovat rinnan alareunassa. Ota hartioita hiukan leveämpi ote kahvoista. Pidä olkapäät alhaalla ja lapaluut yhdessä koko liikkeen ajan. Punnerra kahvat lähes suorille käsille rintalihaksia jännittäen. Laske kahvat hallitusti ala-asentoon. Ala anna painojen osua pohjaan.



7. Ojentajapunnerrus taljassa narulla.

Seiso kasvot kohti talja-asemaa ja tartu taljaan kiinnitettyyn köyteen niin, että peukalot tulevat ylimmäisiksi. Tuo kyynärpäät lähelle kylkiä niin, että kyynärvarret ovat lattian suuntaisesti. Ojenna kyynärvarret kohti lattiaa ja kierrä samalla köyttä sisäänpäin niin, että rystysesä ovat kohti lattiaa, kun kätesi ovat täysin ojennetut. Pidä asento hetken ja palaa sitten alkuasentoon.



8. Vipunostot sivulle käsipainoilla

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.



9. Vatsarutistus laitteella

Säädä penkki niin, että yläpehmuste on rintasi kohdalla. Pidä käsillä kiinni yläpehmusteesta. Lähde rutistamaan yläpehmustetta alaspäin selkäsuorana. Jännitä vatsaa koko liikkeen ajan. Älä anna painopakan osua pohjaan.



10. Venyttely

Loppuverryttele venytellen, rullaillen tai aerobisesti. Venytyksissä sopiva kesto on noin 30 sekuntia per lihasryhmä. Käy läpi isot lihasryhmät ja jumipaikat.

Tämä aloittelijan saliohjelma auttaa sinut alkuun saliharjoittelussa. Kuitenkin tilaamalla oman ohjelman ammattilaiselta , sinulle räätälöidään ohjelma palvelemaan juuri sinun tavoitteitasi. Kokeneempana treenaajana sasaat uudenlaisia motivaatioita treeneihisi ja saavutat parempia tuloksia. Tutustu personal trainer-palveluihimme!