

# Kuntosalitreeni aloittelijalle

Tee ennen treeniä yleislämmittelyä juoksu/kävely juoksumatolla, pyöräily n. 10-15 min. Tee lisäksi lyhytkestoisia dynaamisia venytyksiä.

Valitse painot niin, että jaksat tehdä toistoja 12-15x. Toista jokaista liikettä 3 sarjaa. Voit edetä kuntopiirityyppisesti vaihtaen liikettä tai tehdä 3 -sarjaa kerralla. Sarjojen välissä palautus 1-1,5 minuuttia.



## KYYKKY

### KAHVAKUULALLA:

Asetu hartioden levyiseen asentoon. Tee kyykky pitäen kahvakuulaa rinnan korkeudella.

Kyykistyessä nilkat ja polvet osoittavat samaan suuntaan.

Kyykistyessä pidä ryhti hyvänä ja vie takamus pitkälle taakse.

Toista 12-15x.

### ETUREISILIIKE LAITTEELLA:

Asetu istuma-asentoon laitteeseen niin, että polvitaive ylittää lähes istuimen reunaan.

Säädä alapidike nilkkojen yläpuolelle. Ojenna jalat suoraksi.

Nilkat pysyvät aktiivisesti koukistettuna. Palauta jalat alas jarruttaen.

Toista 12-15x.







## **LOITONNUS LAITTEELLA:**

Asetu niin, että jalat ovat lähellä toisiaan. Vie selkä lähelle selkänojaa. Loitonna jalat. Palauta jalat takaisin alkuasentoon jarruttaen.

Toista 12-15x.

## **VINOPENKKIPUNNERRUS:**

Asetu vinopenkkiin ja ota käsipaino toiseen käteen. Vie käsi koukkuun rinnan korkeudelle vartalon sivuun.

Työnnä käsivarsi suoraksi. Palauta jarruttaen lähtöasentoon. Toista 12-15x. Tee sama toisella puolella.



## **YLÄTALJA KAPEALLA OTTEELLA:**

Aseta ylätalja -laitteeseen kapea tanko. Asetu istuma-asentoon ja ota tangosta kiinni. Vedä tanko ylhäältä alas kohti rintakehää.

Keskity tekemään liike selän lihaksilla. Palauta tanko takaisin ylös rauhallisesti.

Toista 12-15x.





# Vinkkejä treenaamiseen:

- Kokeile jokaista liikettä ilman painoa/kevyellä painolla ennen varsinaista liikkeen suoritusta.
- Jokaisella kuntosalilla on erilaiset laitteet, joten tutustu oman salisi laitteen käyttöohjeisiin.
- Voit lisätä tähän treeniin valitsemiasi keskivartaloliikkeitä esim. 3 erilaista liikettä.
- Aloittelevan kuntosalitreenaajan kannattaa suosia laitteita liikkeitä tehdessä -> automaattisesti oikea liikerata.
- Tämä treeni on suunniteltu perusterveelle henkilölle. Jos sinulla on mahdollisia perussairauksia, on hyvä käydä lääkärin tarkastuksessa ennen liikunnan aloittamista.
- Varaa ensimmäisellä kerralla riittävästi aikaa salille, jotta ehdit tutustua laitteisiin ja tehdä liikkeet ilman kiirettä.