

Helmikuu

Kiertoharjoittelu kuntosalilla

Treenin kesto: noin 60 min

Viikko suositus: 2-3 krt/ viikossa

Kiertoharjoittelu on treenimuoto, jossa suoritetaan useita liikkeitä peräkkäin ilman pitkiä taukoja. Tämä tekee siitä tehokkaan tavan kehittää kestävyyttä, voimaa ja lihaskuntoa.

Harjoitus tehdään kierroksina - yksi kierros koostuu useista liikkeistä.

Liikkeiden välillä pidetään lyhyt tauko noin 20-30 sekuntia, pitäen sykettä yllä kokoajan.

Aloita treeni tekemällä alkulämmittely noin 10 minuuttia ohjeen mukaisesti.

Liikkeitä tehdään 12 toistoa /per liike

Kierroksia 3-4

Kierroksien välissä pidä noin 2 minuutin tauko.

Loppuun tee vielä loppuveryttely noin 10 min ohjeen mukaisesti.



kuntokeskus
balanssi

Lämmittely

Soutulaite

- Selkä suorana ja keskivartalo tiukkana
- Kahvan veto kohdistuu kylkiluiden kohdalle
- Aloita kevyellä vastuksella ja lisää vähitellen



kuntokeskus
balanssi

1. Chest press

- Istuimen korkeus: kahvat rinnan keskikohdan tasossa
- Ote: Hieman hartioita leveämpi. Ranteet neutraalissa asennossa
- Työntövaiheessa älä työnnä kyynerpäitä lukkoon, vaan jätä niihin pieni pehmeys

Muistiinpanot :



2. Bulgarialainen kyykky

- Aseta jalka eteen niin, että polvi ei ylitä varvas linjaa.
- Pidä keskivartalo koko ajan tiukkana
- Jos tunnet painetta polvessa, vie etujalkaa hieman kauemmas

Muistiinpanot :



3. Shoulder press

- Säädä penkki niin, että kahvat ovat hartioiden tasolla
- Hartioiden levyinen tai hieman leveämpi ote kahvoista
- Älä vie kyynerpäitä lukkoon yläasennossa



Muistiinpanot :

4. Jalkaprässi

- Aseta jalat hartioiden leveydelle
- Pidä selkä ja pää kiinni penkissä sekä kädet tukevasti kahvoilla
- Yläasennossa jätä polviin pieni pehmeys, älä lukitse niitä



Muistiinpanot:

5. Alatalja

- Pidä selkä suorana ja keskivartalo tiukkana sekä jalat tukevasti jalkatukea vasten
- Vedä kahvaa kohti keskivartaloa- kyynerpäät kylkiä pitkin
- Vältä hartioden nostamista

Muistiinpanot :



6. Sumokyykky

- Asetu leveään kyykky asentoon, avaa varpaita reilusti ulospäin
- Pidä selkä suorana ja keskivartalo tiukkana
- Liikkeessä varmista, että polvet ja varpaat menevät samaan suuntaan ja ala-asennossa

Muistiinpanot :



7. Vatsa kierrot

- Asetu tukevaan asentoon maahan, tuoden jalat koukkuun
- Pidä selkä suorana koko liikkeen ajan
- Vie painoa puolelta toiselle

Muistiinpanot :



8. Vatsarutistus

- Aseta jalat tukevasti jalkatuelle
- Ota kahvoista tukeva ote ja vedä kahvat kehoon kiinni
- Palautus vaiheessa välttä painojen kolahtamista alas, jolloin saat pidettyä jännityksen keskivartalossa

Muistiinpanot :



Loppuveryttely

Juoksumatto

- Loppuveritytelyssä vauhti voi olla kevyt
- Pieni hölkkä tai reipas kävely on hyvä vauhti



kuntokeskus
balanssi