

# ALOITTELIJAN KUNTOSALIOPAS



# JOHDANTO

Tämä opas on tarkoitettu sinulle, joka haluat aloittaa kuntosaliharjoittelun. Opas sisältää tietoa, jota tarvitset harjoitellaksesi tehokkaasti, turvallisesti ja tavoitteellisesti.

## Kuntosaliharjoittelun terveyshyödyt

- **kohentaa lihaskuntoa ja hapenottokykyä**
- **vaikuttaa edullisesti kehon koostumukseen**
- **ehkäisee sydän- ja verensuonitauteja sekä tyyppin 2 diabetesta**
- **vahvistaa luustoa ja ehkäisee osteoporoosia**
- **parantaa toimintakykyä**
- **vaikuttaa myönteisesti unen määrään ja laatuun**

Kuntosaliharjoittelua tulee tehdä 2 kertaa viikossa ja harjoittelun tulee kohdistua suuriin lihasryhmiin. Suositeltavaa on tehdä kutakin liikettä 8-12 toistoa ja 3 sarjaa. Harjoittelukertojen välissä tulee olla vähintään 2 vuorokautta taukoa. Näin toteutettuna kuntosaliharjoittelusta saadaan parhaiten terveyshyödyt irti.

## Turvallinen harjoittelu

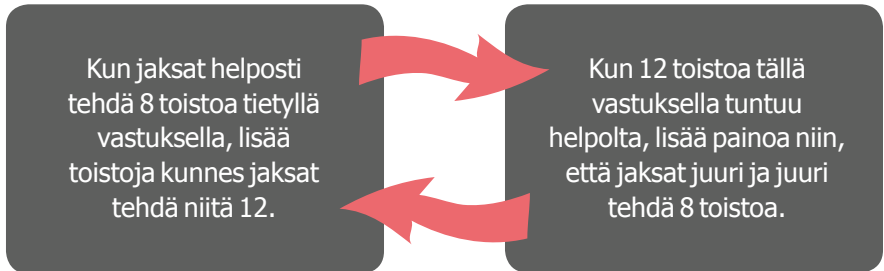
Kuntosaliharjoittelussa tulee huomioida selän asento liikkeitä tehtäessä, jotta vältetään turhilta loukkaantumisilta. Selkärankaa ympäröivien vatsa- ja selkälihasten tehtävä on tukea ja kontrolloida selän asentoa liikkeen aikana. Jotta tämä lihastuki toimisi mahdollisimman hyvin, tulee liikkeiden alussa ja sen aikana aktivoida vatsan ja alaselän lihakset koontoliikkeen avulla. Tämän aikaansaamiseksi voidaan kuvitella napaa vedettäväksi yläviistoon kohti selkärankaa, jolloin vartaloa ympäröivä lihaksisto aktivoituu tukemaan rankaa.

Myös hengitys on tärkeä saada tukemaan liikkeen toteutumista. Sisäänhengityksen aikana pallealihäs tukevoittaa lannerankaa, joten jokainen liike on syytä aloittaa sisäänhengityksen jälkeen jolloin itse liike suoritetaan uloshengityksen aikana.

## Näin selvität sinulle sopivan vastuksen

Aloita kevyestä vastuksesta. Lisää painoa kunnes löydät vastuksen, jolla jaksat tehdä 8 toistoa siten, että viimeiset toistot juuri ja juuri onnistuvat. Tämän vastuksen merkitset liikkeen kohdalle.

## Harjoittelun eteneminen



**Huom!** Tee jokaista liikettä muutama toisto ilman vastusta aina ennen ensimmäisen sarjan aloittamista. Näin löydät itsellesi sopivan liikeradan ja vältyt loukkaantumisilta.

Nyt ei kun liikkumaan mars!

# ALKULÄMMITTELY

Alkulämmittelyn tarkoituksena on valmistaa keho tulevaan harjoitukseen ja siten ennaltaehkäistä mahdollisia vammoja. Vastuksen tulee olla sellainen, että sinun tulee lämmin.

Polje kuntopyörällä  
10 min.

VASTUS \_\_\_\_\_

Vaihtoehtona kuntopyörälle voi olla crosstrainer.



**Huom!** Muista koko  
alkulämmittelyn  
ajan kolmen  
P:n sääntö:  
Pysty  
Puhumaan  
Puuskuttamatta!



Souda soutulaitteella  
5 min.

VASTUS \_\_\_\_\_



# LIHASKUNTOHARJOITTEET

## Jalkaprässi (Reiden ja pakaralan lihaksat)

Alkuasento: Istu laitteessa polvet suorassa kulmassa jalkaterät hieman ulospäin kääntyneinä. Paina alaselkä tukevasti kiinni penkin selkänojaan ja vedä napaa kohti selkäranka. Hengitä sisään.

Liike: Hengitä ulos ja ojenna polvet melkein suoriksi. Palauta jalat hallitusti alkuasentoon. Pidä jalkapohjat kiinni alustassa koko liikkeen ajan.

Tee liikettä 8 toistoa ja 3 sarjaa. Pidä jokaisen sarjan välissä 2 min. tauko.

VASTUS \_\_\_\_\_

**Huom!** Huolehdi, etteivät polvet ylijännu liikkeen lopussa.



## Pystypunnerrus käsipainoilla (Hartian ja olkavarren lihakset)

Alkuasento: Seiso hyväryhtisenä käsipainot hartiatasolla. Pidä kynärpäät vartalon vieressä ja kämmensyrjät eteenpäin. Vedä napaa kohti selkärankaa ja hengitä sisään.

Liike: Hengitä ulos ja ojenna toinen käsi suoraksi ylös. Palauta käsi sisäänhengityksen aikana hallitusti hartiatasolle. Toista liike toisella kädellä.

Tee liikettä 8 toistoa ja 3 sarjaa. Pidä jokaisen sarjan välissä 2 min. tauko.



**Huom!** Huolehdi, ettei kynärpää karkaa sivulle liikkeen aikana.

## Lonkan ojennus laitteessa (Pakaran lihakset)

Alkuasento: Seiso laitteessa, toinen jalka jalkatuella ja toinen jalka polvituen etupuolella lonkka suorassa kulmassa. Ota hyvä ote molemmilla käsillä käsituista ja nojaa ylävartaloa hieman eteenpäin. Vedä napaa kohti selkärankaa ja hengitä sisään.

Liike: Hengitä ulos ja ojenna jalkaa ja lonkkaa suoraan taakse. Hengitä sisään ja palauta jalka hallitusti alkuasentoon. Pidä hartiat rentoina liikkeen aikana.

Tee liikettä 8 toistoa ja 3 sarjaa. Pidä jokaisen sarjan välissä 2 min. tauko. Toista sarjat molemmille jaloille.



**Huom!** Tee liike lonkasta notkistamatta alaselkää.

## Kulmasoutu alataljassa (Hartian ja selän lihakset)

Alkuasento: Istu penkillä hyväryhtisenä polvet hieman koukistettuina. Ota molemilla käsillä tukeva ote käsikahvoista. Vedä napaa kohti selkäranka ja hengitä sisään.



Liike: Uloshengityksen aikana vedä kädet koukkuun vartalon sivuille kyynärpäät kylkiä vasten. Ojenna yläselkää ja vedä lapaluita kohti toisiaan. Pidä hartiat alhaalla. Hengitä sisään ja palauta kädet ja selkä hallitusti alkuasentoon.

Tee liikettä 8 toistoa ja 3 sarjaa. Pidä jokaisen sarjan välissä 2 min. tauko.



**Huom!** Huolehdi, ettet notkista alaselkää liiaksi, jotta liike kohdistuu lapaluiden väliin.



## Penkkipunnerrus laitteessa (Rintalihakset)

Alkuasento: Istu laitteessa hyväryhtisenä selkä kiinni selkätuessa. Käsikahvojen tulee olla rinnan tasolla ja jalkapohjien tukevasti alustassa. Ota tukeva ote käsikahvoista. Vedä napaa kohti selkärankaa ja hengitä sisään.

Liike: Hengitä ulos ja ojenna kädet suoriksi eteen. Pidä hartiat alhaalla. Sisäänhengityksen aikana opalauta kädet hallitusti alkuasentoon.

Tee liikettä 8 toistoa ja 3 sarjaa. Pidä jokaisen sarjan välissä 2 min. tauko.



## Selän ojennus laitteessa (Selän lihakset)

Alkuasento: Istu laitteessa hyväryhtisenä pienessä etunojassa jalat jalkatuella. Vastusrullan tulee olla selän takana lapaluiden kohdalla. Vedä napaa kohti selkärankaa ja hengitä sisään.

Liike: Uloshengityksen aikana ojenna selkää taaksepäin. Sisäänhengityksen aikana palauta vartalo hallitusti alkuasentoon.

Tee liikettä 15 toistoa ja 3 sarjaa. Pidä jokaisen sarjan välissä 2 min. tauko.



## Vartalonkierto laitteessa (Vinot vatsalihakset)

Alkuasento: Istu laitteessa ylävartalo kiertyneenä toiselle puolelle. Ota molemmilla käsillä ja kyynärvarsilla tukeva ote käsituista. Selän tulee olla kiinni selkätuessa ja jalkojen alustassa. Vedä napaa kohti selkärankaa ja hengitä sisään.

Liike: Hengitä ulos ja kierrä vartalo keskelle. Palauta uloshengityksen aikana vartalo hallitusti takaisin alkuasentoon.

Tee liikettä 15 toistoa ja 3 sarjaa. Pidä jokaisen sarjan välissä 2 min. tauko. Toista sarjat molemmille puolille.



## Vatsarutistus laitteessa (Vatsalihakset)

Alkuasento: Istu laitteessa hyväryhtisenä lonkat ja polvet suorassa kulmassa. Vas-  
tuksen tulee olla rinnan tasolla. Vedä napaa kohti selkäranka ja hengitä sisään.

Liike: Hengitä ulos ja työnnä vastusta eteen ja alas vatsalihaksia rutistamalla. Sisään-  
hengityksen aikana palauta vartalo hallitusti alkuasentoon.

Tee liikettä 15 toistoa ja 3 sarjaa. Pidä jokaisen sarjan välissä 2 min. tauko.





# LOPPUJÄÄHDYTTELY JA VENYTTELY



Loppujäähdyttely ja lyhyet venyttelyt harjoittelun jälkeen edistävät palautumista.

Polje kuntopyörällä 6 min. Aloita polkeminen reippaalla vastuksella ja vähennä vastusta minuutin välein. Tee lopuksi rauhalliset, lyhyet venytykset. Venyttelyn aikana on tärkeää, että hengitys virtaa vapaasti.

## **Hartialihaksen venytys**

Seiso hyväryhtisenä. Tuo käsi ojennettuna hartiassossa rinnan eteen. Vedä toisella kädellä ojennettua kättä lähemmäs rintaa. Tunne venytys ojennetun käden hartialihaksessa.

Pidä venytys 15 sekuntia. Toista venytys toiselle kädelle.

## Reiden etuosan venytys

Seiso hyvässä ryhdissä. Koukista polvi ja ota kädellä nilkasta kiinni. Pidä polvea lattiaa kohden ja ojenna lonkkaa kunnes tunnet venytyksen reiden etuosassa. Ota tarvittaessa tukea toisella kädellä.

Pidä venytys 15 sekuntia. Toista venytys toiselle jalalle.



## Reiden takaosan venytys

Seiso hyvässä ryhdissä. Nosta jalka suorana eteen tuolille noin polven korkeudelle. Nojaa selkä suorana eteenpäin ja tunne venytys reiden takaosassa ja pohkeessa.

Pidä venytys 15 sekuntia. Toista venytys toiselle jalalle.



## Pakaravenytys

Istu matolla hyvässä ryhdissä, jalat ojennettuna. Koukista jalka toisen jalan yli ja vedä käsillä polvea rintaa kohti. Tunne venytys koukistetun jalan pakarassa.

Pidä venytys 15 sekuntia. Toista venytys toiselle jalalle.



## Selän ja rintalihasten venytys

Makaa selin matolla käsi-varret sivuille ojennettuina. Tuo polvet koukuun vatsan päälle. Laske polvet rauhallisesti toiselle puolelle alustaa kohden ja käännä päätä vastakkaiselle puolelle. Tunne venytys rintalihaksessa sekä selän lihaksissa.

Pidä venytys 15 sekuntia. Toista venytys toiselle puolelle.



Teksti: fysioterapian opiskelijat  
Jenni Jakola & Sofia Koskela

Kuvat ja ulkoasu:  
viestinnän opiskelija  
Laura Haapasaari

2012

Maakunta Liikkeelle



Elinkeino-, liikenne- ja  
ympäristökeskus



POHJOIS-POHJANMAA  
Council of Oulu Region



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

OULU

OULUN SEUDUN  
AMMATTIKORKEAKOULU



Vipuvoimaa

EU:lta  
2007–2013