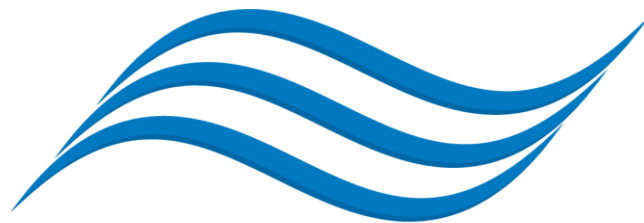


KUNTOSALIOPAS ALOITTELEVALLE TYÖIKÄISELLE KUNTOILIJALLE



**JÄRVI-POHJANMAAN
VAPAA-AIKAPALVELUT**

Janne Kujala

Soinin kunta / Järvi-Pohjanmaan vapaa-aikapalvelut

SISÄLLYS

Johdanto.....	2
Päälihasryhmät	3
Alkulämmittely	4
Harjoittelu	6
1.Kuntosaliohjelma	7
Askelkyky	7
Polven ojennus laitteessa.....	8
Polven koukistus laitteessa	9
Pystypunnerrus käsipainoilla.....	10
Alataljasoutu	11
Pystysoutu taljalla.....	12
Vatsarutistus matolla.....	13
Lantionnostot matolla.....	14
Selän ojennus laitteessa.....	15
2. kuntosaliohjelma.....	16
Jalkakyyky	16
Jalkaprässi	17
Penkkipunnerrus käsipainoilla.....	18
Ylätaljaveto kapealla otteella	19
Ojentajapunnerrus taljassa	20
Vatsarutistus laitteessa	21
Vatsarutistus kiertäen matolla	22
Selän ojennus matolla vuorotahtiin.....	23
Vartalon ojennus selkäpenkissä rullaten	24
Loppuverryttely & venyttelyohjeita.....	25
Alavartalon venyttely.....	26
Keskivartalo	29
Ylävartalo	31
Loppusanat & lähteet.....	34
Lähteet	34

JOHDANTO

Kuntosaliopas on suunnattu työikäiselle aloittelevalle kuntosaliharjoittelijalle sukupuoleen katsomatta. Opas on tarkoitettu terveelle aikuiselle henkilölle. Jos sinulla on joitakin liikuntarajoitteita/ vammoja, juttele aina ensin lääkärisi kanssa ennen kuin aloitat harjoittelun. Älä myöskään harjoittele, jos olet kuumeinen tai toipumassa flunssasta.

Oppaaseen on koottu tietoa, kuinka toteutat monipuolisen koko vartalon kuntosaliharjoituksen. Kuntosaliharjoitusta tulisi tehdä 2 kertaa viikossa keskittyen suuriin lihasryhmiin. **Harjoituksen kokonaisaika noin 45-60 minuuttia sisältäen alkulämmittelyn, harjoittelun ja loppuverryttelyn.** Harjoitukset tulisi jakaa niin että niiden välissä olisi mielellään muutama vuorokausi taukoa.

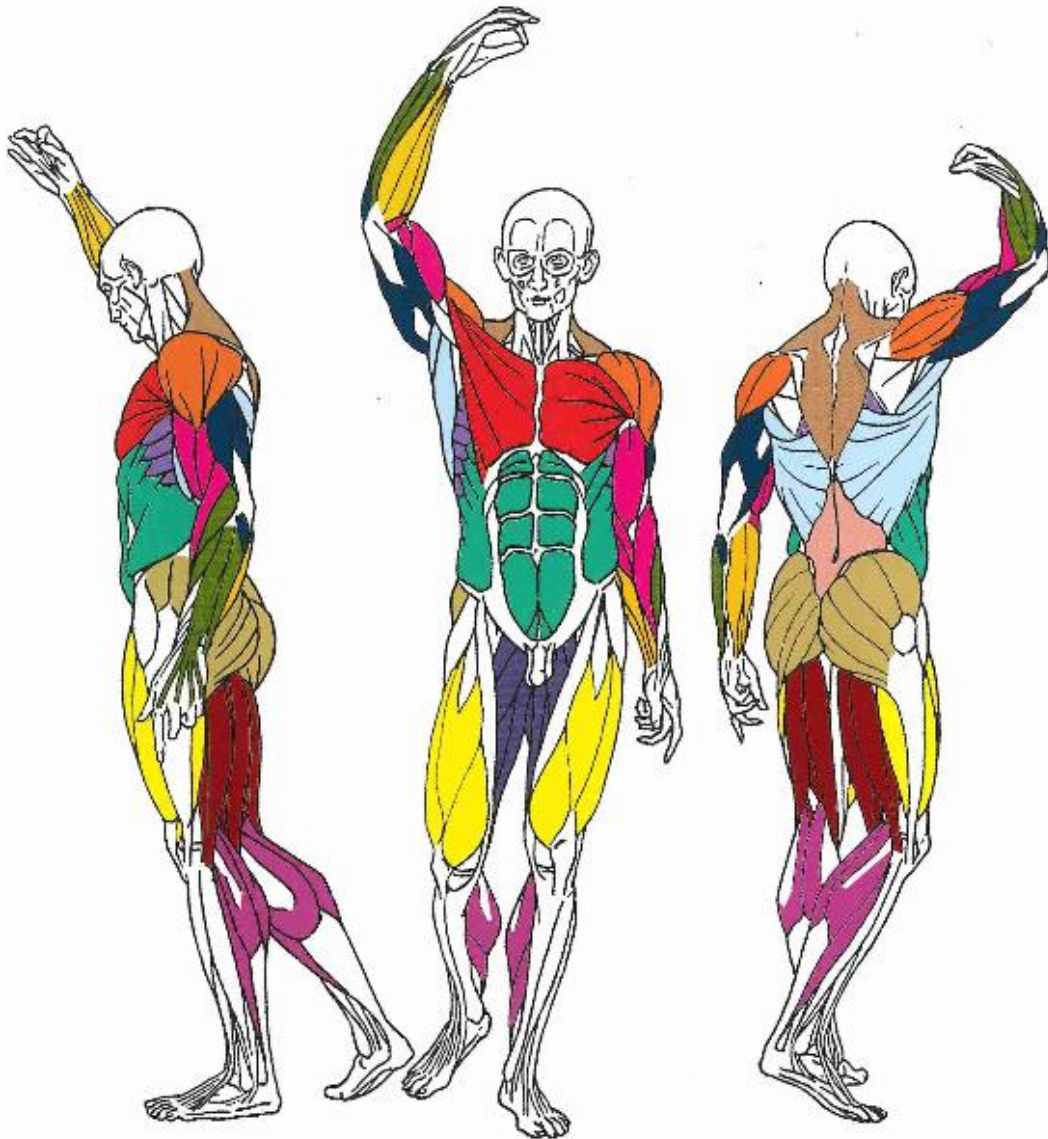
Soinin ja Lehtimäen kuntosaleilla lähes kaikki laitteet ovat samanmerkkisiä. Liikkeiden kuvat on otettu Lehtimäen kuntosalilla, joten kuvien perusteella on helppo aloittaa harjoittelu kyseisillä kuntosaleilla. Toki oppaan tietoa voi käyttää muillakin kuntosaleilla, mutta eri valmistajien laitteissa on aina omat pikku ”niksinsä” sekä laitteiden ulkomuoto saattaa poiketa kuvista.

Miksi kuntosaliharjoittelu kannattaa aloittaa? Kuntosaliharjoittelulla on paljon erilaisia terveysvaikutuksia. Kuntosaliharjoittelu muun muassa parantaa lihaskuntoa ja hapenottokykyä, ehkäisee tyypin 2 diabetesta sekä sydän- ja verisuonitauteja, vaikuttaa edullisesti kehon koostumukseen, vahvistaa luustoa ja ehkäisee osteoporoosia sekä poistaa stressiä ja parantaa toimintakykyä.

Kuntosaliharjoittelu koostuu kolmesta eri vaiheesta, **alkulämmittely, harjoitus ja loppuverryttely.** Kaikki edellä mainitut vaiheet ovat tärkeitä, joten älä laiminlyö mitään osa-aluetta!

Oppaassa on kerrottu tarkemmin eri vaiheiden toteutuksista tekstien ja kuvien kera. Seuraavalla sivulla näet ihmisen päälihasryhmät jonka avulla pystyt seuraamaan, että mitkä lihakset ovat eri liikkeissä työssä. Hyviä lukuhetkiä sekä ennen kaikkea innokasta treenimieltä! 😊

PÄÄLIHASRYHMÄT



 Vatsalihakset	 Käsivarren ojentajalihakset	 Ranteen koukistajalihakset	 Pohjelihakset
 Lähentäjällihakset	 Ranteen ojentajalihakset	 Lapaluun tukilihakset	 Rintalihakset
 Selkällihakset	 Pakaralihakset	 Polven koukistajalihakset	 Polven ojentajalihakset
 Hartialihakset	 Käsivarren koukistajalihakset	 Ristiselän lihakset	 Epäkäslihas

Lähde: Lihas- ja liikuntatieteellinen tutkimuskeskus. Delavier, F ; Westerback, S. 2013.

ALKULÄMMITTELY

Ennen varsinaista lihaskuntoharjoittelua tulisi tehdä noin **10-15 minuutin** alkulämmittely. Nosta alkulämmittelyn tehoa tasaisesti niin, että sinulla on lämmittelyn lopussa kevyt hiki päällä. Alkulämmittelyn tarkoituksena on valmistaa keho tulevaan harjoitukseen ja siten ennaltaehkäistä mahdollisia vammoja.

Lämmittele koko kehoa, sillä tuleva harjoituksesi on kokovartalontreeni.

Lämmittelyn lopussa voit myös tehdä **lyhytkestoisia venytyksiä** (noin 5 sekuntia / lihasryhmä) ennen varsinaiseen harjoitukseen siirtymistä. Venyttelyohjeita löydät oppaan lopusta.

Soinin ja Lehtimäen kuntosaleilla on hyviä erilaisia alkulämmittely laitteita. Koko kehoa lämmittäviä laitteita ovat muun muassa crosstrainer ja soutulaite. Myös erilaisia kuntopyöriä löytyy alkulämmittelyn tekemiseen.



Crosstrainer



Kuntopyörä



Selkänojallinen kuntopyörä



Soutulaite

Koko alkulämmittelyä ei välttämättä tarvitse tehdä samalla laitteella. Voit aluksi vaikka polkea kuntopyörää noin 5 minuuttia jonka jälkeen siirryt soutulaitteeseen ja soudat noin 5 minuuttia. Alkulämmittelynä toimii myös salimatkan taittaminen reippaasti kävellen, hölkäten, pyöräillen tai vaikkapa rullaluistellen.

HARJOITTELU

Alkulämmittelyn jälkeen on aika siirtyä tekemään varsinaista harjoitusta. Oppaassa on kaksi erillistä koko vartalon ohjelmaa. Ohjelmien selkeyttämiseksi ne on rakennettu niin, että ensimmäisessä ohjelmassa liikkeitä esittelee työikäinen nainen ja toisessa työikäinen mies. **Molemmat ohjelmat kuitenkin soveltuvat miehille sekä naisille.** Ohjelmat voit jakaa esimerkiksi niin, että viikon ensimmäisellä harjoituskerralla menet läpi 1. kuntosaliohjelman ja viikon toisella harjoituskerralla 2. kuntosaliohjelman.

Ohjelmiin on merkitty liikkeen nimen perään sarjojen ja toistojen määrät. Esimerkiksi polven ojennus laitteessa 2 x 12-15. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että ensiksi tehdään 12-15 liikesuoritusta jonka jälkeen **pidetään taukoa noin 30 – 60 sekuntia.** Tämän jälkeen tehdään toinen sarja samoilla toistoilla, eli 12-15 kertaa. Sen jälkeen siirrytään seuraavaan liikkeeseen ja tehdään merkityt sarjat / toistot jotka ohjelmaan on merkitty.

Ohjelmassa tehdään jokaista liikettä 2 sarjaa, mutta jos et ole aikaisemmin käynyt kuntosalilla, tai siitä on pitkä aika, niin **ensimmäiset pari viikkoa voit tehdä jokaista liikettä vain yhden sarjan.** Näin saat totuteltua lihakset paremmin kuntosaliharjoitteluun ja välttyä liialliselta lihaskivulta.

Omat käyttämäsi vastukset / painot voit merkitä itsellesi ylös ”vastus” kohtaan. Tämä helpottaa seuraavia harjoituskertoja, kun ei tarvitse muistella millä painolla mitään liikettä tehdään.

Liikkeiden vastukset / kilomäärät jokainen oppii löytämään muutaman harjoituskerran jälkeen. Tärkeintä kuitenkin on se, että liikkeet pystytään tekemään puhtaasti läpi, mutta kuitenkin niin että viimeiset toistot tuntuvat lihaksissa. **Oikean tekniikan oppimisen kannalta on parempi lähteä liikkeelle pienemmillä vastuksilla / kilomäärillä.** Ennen varsinaista harjoituksen tekemistä on hyvä kokeilla tehdä liike läpi ilman painoa, tällä tavoin löydät paremmin oikean liikeradan.

Liikkeitä tehdessä on tärkeä muistaa, että sinä hallitset painoja eikä toisinpäin 😊 Eli vastuksen tulee olla sellainen, että pystyt hallitsemaan niitä koko suorituksen ajan.

Hengitysrytmi on myös tärkeä osa onnistunutta liikesuoritusta. Ohjelmissa on opastettu, kuinka rytmityksen tulisi mennä liikkeen aikana. Muista myös hyvä ryhti ja keskivartalon jännitys liikkeitä tehdessä!

1.KUNTOSALIOHJELMA

ASKELKYYKKY 2 X 10-12 MOLEMMILLE JALOILLE



Alkuasento



Loppuasento

- **Liikkeen suorittaminen:** Ota askel eteen ja pidä jumppakeppi tukena vartalon sivulla. Kyykisty alas pitäen ylävartalon ryhti hyvänä, hengittäen samalla sisään. Kyykyn lopussa etummaisesta jalan reisi on noin vaakatasossa ja takimmaisesta jalan polvi lähellä maata. Palaa lähtöasentoon hengittäen samalla ulos. Toista liike molemmille puolille.
- **Huomioitavaa:** Kyykkyä tehdessä polvi taipuu suorassa linjassa jalkaterän kanssa. Etummaisesta jalan polvi ei myöskään saa ylittää varvaslinjaa. Lyhyellä askeleella reiden etuosan lihaksen työ korostuu ja pitkällä askeleella pakaralihaksen.
- **Liikkeen kohdistuminen:** Pakarat ja reiden lihakset (erityisesti reiden etuosa).

POLVEN OJENNUS LAITTEESSA 2 X 12 – 15

- **Liikkeen suorittaminen:** Istu laitteeseen niin, että polvitaipesi ovat penkin reunan kohdalla ja nilkkatuki hieman nilkkojen yläpuolella. Ojenna polvet lähes suoriksi hengittäen samalla sisään. Palauta liike hitaasti hengittäen samalla ulos.



Alkuasento

- **Huomioitavaa:** Pidä pakarat ja ristiselkä tukevasti kiinni penkissä koko liikkeen ajan.

- **Liikkeen kohdistuminen:** Reiden etuosan lihakset.

Vastus: _____



Loppuasento

POLVEN KOUKISTUS LAITTEESSA 2 X 12 – 15

- **Liikkeen suorittaminen:** Istu laitteeseen niin, että polvitaiepeesi on penkin reunan kohdalla ja säädä jalkatuki niin että se on akillesjänteiden kohdalla. Koukista polvet ja vie kantapäät penkin alle hengittäen samalla sisään. Palauta liike hitaasti niin, että jalat ovat lähes suorana ja hengitä samalla ulos.



Alkuasento



Loppuasento

- **Huomioitavaa:** Pidä pakarot ja ristiselkä tukevasti kiinni penkissä koko liikkeen ajan.
- **Liikkeen kohdistuminen:** Reiden takaosan lihakset.

Vastus: _____

PYSTYPUNNERRUS KÄSIPAINOILLA 2 X 10-12

- **Liikkeen suorittaminen:** Istu penkillä ryhdikkäästi, pidä käsipainot myötäotteella kämmenet eteenpäin ja painot noin korviesi tasolla. Punnerra käsipainot ylös vartalon jatkeeksi ja hengitä ulos liikkeen aikana. Laske painot takaisin noin korviesi tasolle ja hengitä samalla sisään. Kyynärpäät taipuvat painoja laskettaessa vartalon sivulle.
- **Huomioitavaa:** liikkeen voi toteuttaa myös vuorotahtisella ojennuksella. Lisäksi liikkeen voi tehdä seisten ja muuttaa otetta niin että kämmenpohjat ovat käännettyinä sisäänpäin.
- **Liikkeen kohdistuminen:** Hartialihas, käsivarren ojentajat (kolmipäinen olkalihas).



Alkusasento



Loppuasento

Vastus: _____

ALATALJASOUTU 2 X 12 – 15

- **Liikkeen suorittaminen:** Istu laitteeseen ja ota tukeva ote taljakahvasta. Pidä selkä suorana ja jalat hieman koukussa. Hengittäen samalla sisään vedä kahva olkapääjohtoisesti edestä, reilusta venytyksestä kohti alavatsaa. Kynärpäät kulkevat lähellä kylkiä ja lopussa vedetään lavat yhteen. Palauta liike hitaasti hengittäen samalla ulos.



Alkuasento

- **Huomioitavaa:** Liikkeen voi suorittaa myös niin että ylävartalo kallistuu eteen alkuasennossa ja taakse loppuasennossa, näin liike kohdistuu myös suoraan selkälihakseen. Jos suoritat liikkeen tällä tavalla, varmista ettei selkä pyöristy kallistus vaiheessa.

- **Liikkeen kohdistuminen:** Leveä selkälihas, epäkäslihas

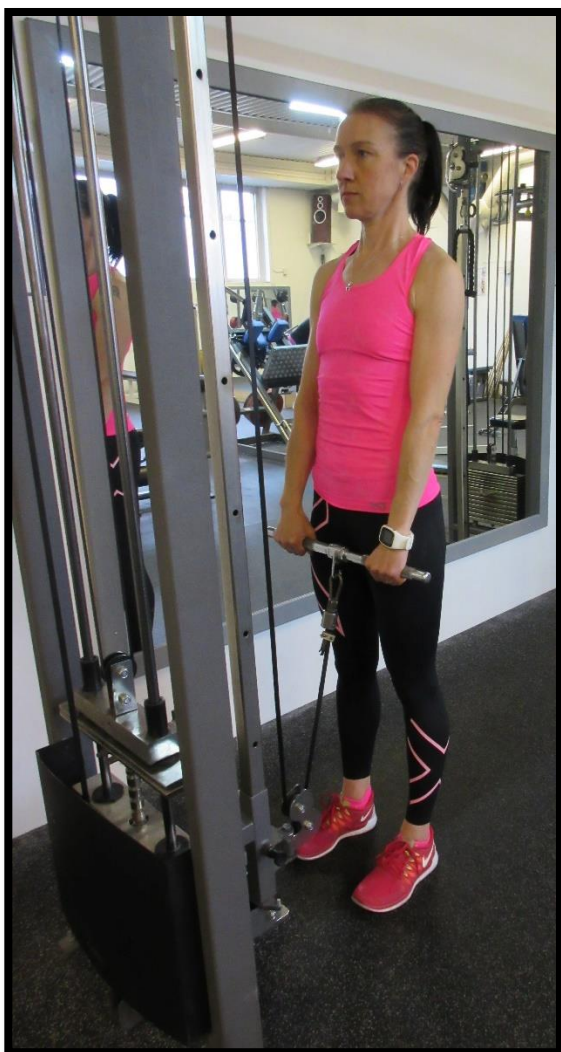


Loppuasento

Vastus: _____

PYSTYSOUTU TALJALLA 2 X 12 – 15

- **Liikkeen suorittaminen:** Seiso selkä suorana jalat noin hartioiden leveydellä. Ota taljatangosta noin 20 cm leveä myötäote. Vedä tanko kyynärpääjohtoisesti lähellä vartaloa leuan alapuolelle hengittäen samalla sisään. Palauta liike hitaasti kunnes käsivartesi ovat suorina, hengittäen samalla ulos.
- **Huomioitavaa:** Jos ote taljatangosta aiheuttaa kipua ranteessa, kannattaa kokeilla liikettä V-kahvalla (soutukahva) tai narulla.
- **Liikkeen kohdistuminen:** Hartialihäs, epäkäslihaksen yläosa ja hauis.



Alkusasento



Loppuasento

Vastus: _____

VATSARUTISTUS MATOLLA 2 X 10 – 15

- **Liikkeen suorittaminen:** Asetu matolle selinmakuulleen kädet suorana edessä. Pidä ristiselkä kiinni alustassa ja nosta hartiat sekä yläselkä irti alustasta vatsalihaksia supistamalla hengittäen samalla ulos. Laskeudu liikettä jarruttaen takaisin selinmakuulleen ja hengitä sisään.
- **Huomioitavaa:** Pidä katse suunnattuna eteenpäin (älä paina leukaa rintaan). Liikkeestä saat haastavamman kun pidät käsiä rinnalla tai korvien tasolla.
- **Liikkeen kohdistuminen:** Suora vatsalihas.



Alkuasento



Loppuasento

LANTIONNOSTOT MATOLLA 2 X 10 – 15

- **Liikkeen suorittaminen:** Asetu matolle selinmakuulle ja pidä jalat noin 90 asteen kulmassa. Nosta lantio irti matosta vatsalihaksia supistamalla hengittäen samalla ulos. Palauta liike hitaasti hengittäen samalla sisään.
- **Huomioitavaa:** Liikkeestä saat raskaamman, kun pidät jalkoja suorana (alkuasennossa jalkapohjat osoittavat kohti kattoa).



Alkuasento



Loppuasento

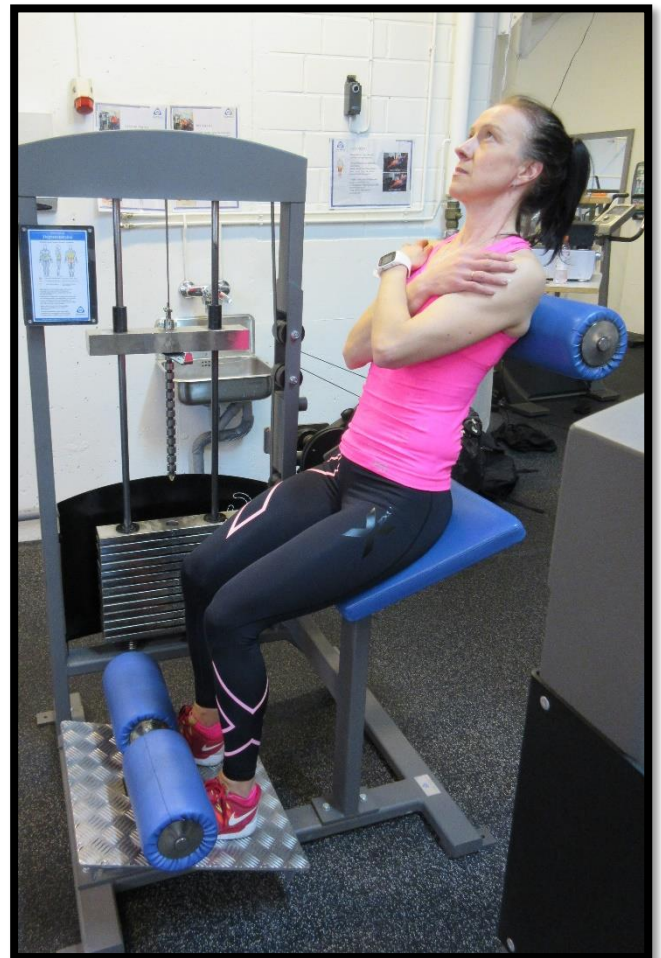
- **Liikkeen kohdistuminen:** Suora vatsalihas (alaosa)

SELÄN OJENNUS LAITTEESSA 2 X 12 – 15

- **Liikkeen suorittaminen:** Istu laitteessa, nojaa eteenpäin ja aseta yläselkätuki lapaluiden tasolle. Ojenna vartaloa taaksepäin hengittäen samalla sisään. Palauta liike hitaasti hengittäen samalla ulos.
- **Huomioitavaa:** Vältä yliojennusta kun viet vartaloa taaksepäin.
- **Liikkeen kohdistuminen:** Selän ojentajalihas.



Alkuasento



Loppuasento

Vastus: _____

2. KUNTOSALIOHJELMA

JALKAKYYKKY 2 X 10 – 12

Liikkeen suorittaminen: Seiso hyvässä ryhdissä, tanko epäkäslihaksen päällä. Pidä katse suoraan eteenpäin, jalat noin hartioiden leveydellä ja jalkaterät suoraan eteenpäin. Laskeudu selkä suorana kyykkyyntiin niin että reitesivät ovat vaakatasossa, hengittäen liikkeen aikana sisään. Palaa lähtöasentoon ojentamalla polvet ja suoristamalla vartalosi, hengitä liikkeen aikana ulos.

Huomioitavaa: Pidä jalkapohja kiinni alustassa koko liikkeen ajan. Kiinnitä huomiota liikettä tehdessäsi etteivät polvet käänny sisäänpäin eikä polvilinja ylitä varvaslinjaa. Kyykkyyntä tehdessäsi jännitä selkä ja vatsalihaksia kokoajan että kyykkyyntiasento pysyy oikeana. Älä pyöristä selkärankaasi liikkeen aikana, koska se aiheuttaa helposti selkävammoja. **Huom! Painot aluksi tarpeeksi pienet (esim. jumppakeppi).**

Liikkeen kohdistuminen: Pakarat ja reiden lihakset (etu ja takaosa).



Alkuasento



Loppuasento

Vastus: _____

JALKAPRÄSSI 2 X 10 – 15

Liikkeen suorittaminen: Istu laitteeseen ja aseta jalat noin hartioiden leveydelle jalkatukea vasten. Pidä selkä ja pakarat tukevasti kiinni penkissä. Vapauta painokelkka ja laske se niin alas että polvikulma on noin 90 astetta hengittäen liikkeen aikana sisään. Ojenna jalat lähes suoriksi (ei lukkoon asti) ja hengitä samalla ulos.

Huomioitavaa: Muista pitää jalkapohja kiinni jalkalevyssä koko liikkeen ajan. Polvien tulee taipua liikkeen aikana jalkaterien suuntaisesti. **Huom! Käytä aluksi pieniä painoja sekä opettele painokelkan lukitus / avaus huolellisesti.**

Liikkeen kohdistuminen: Pakarat ja reiden lihakset (etu ja takaosa).



Alkuasento



Loppuasento

Vastus: _____

PENKKIPUNNERRUS KÄSIPAINOILLA 2X 10-12

Liikkeen suorittaminen: Makaa tasapenkillä ja pidä käsipainoja myötäotteella ylhäällä rinnan tasolla. Laske painot hallitusti alas käsivarsia koukistaen niin että tunnet venytyksen rintalihaksissa, liikkeen aikana hengitä sisään. Nosta käsipainot takaisin ylös rinnan yläpuolelle ja hengitä samalla ulos.

Huomioitavaa: Muista pitää selkä ja pakarat kiinni penkissä sekä jalkapohjat kiinni lattiassa.

Liikkeen kohdistuminen: Rintalihas, ojentajat ja hartialihaksen etuosa.



Alkuasento



Loppuasento

Vastus: _____

YLÄTALJAVETO KAPEALLA OTTEELLA 2 X 12 – 15

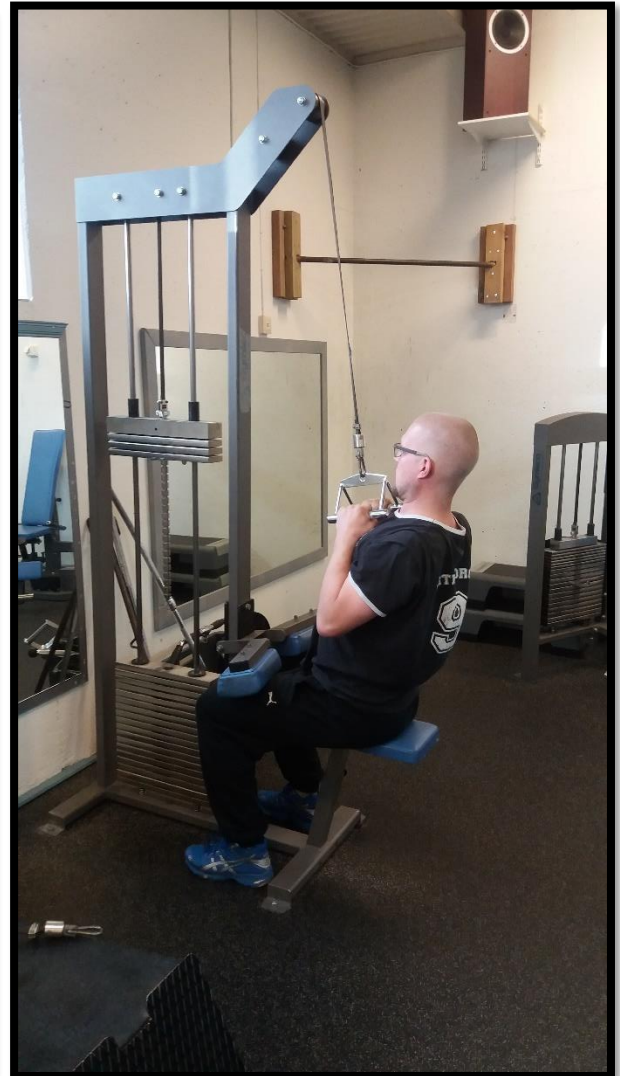
Liikkeen suorittaminen: Istu laitteeseen ja säädä reisituki sopivaksi. Vedä kahva olkapääjohtoisesti kohti rintakehän yläosaa ja nojaa samalla hieman taaksepäin, hengitä liikkeen aikana sisään. Palauta liike hallitusti niin että tunnet venytyksen yläselässä, hengitä samalla ulos.

Huomioitavaa: Liikkeen voi tehdä myös leveällä otteella (tangolla) jolloin saadaan vaikutusta yläselän eri lihaksiin.

Liikkeen kohdistuminen: Leveä selkälihas, epäkäslihas ja hauis.



Alkuasento



Loppuasento

Vastus: _____

OJENTAJAPUNNERRUS TALJASSA 2 X 12 – 15

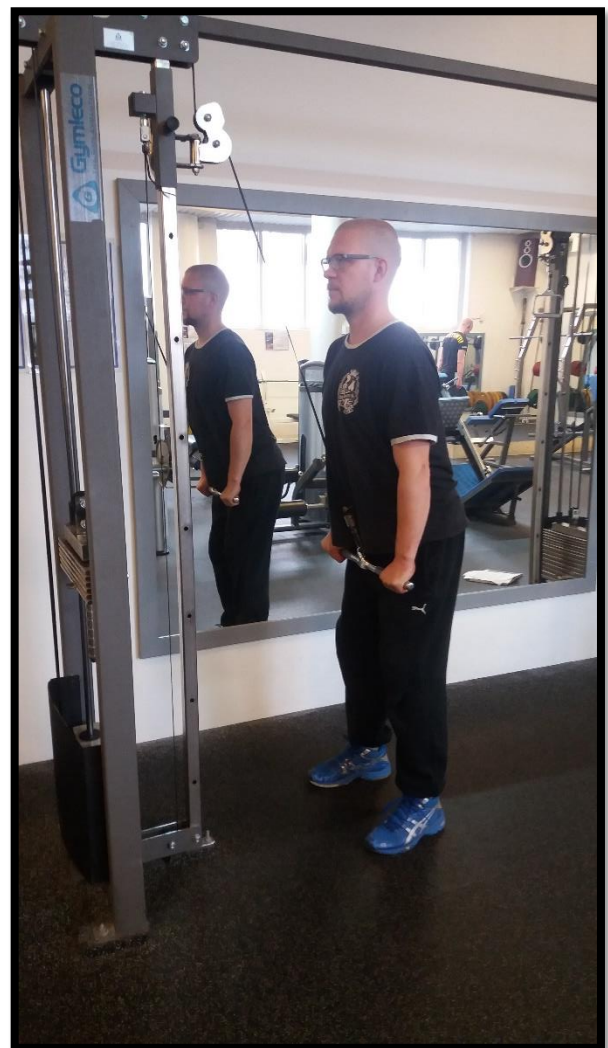
Liikkeen suorittaminen: Ota taljakahvasta noin hartioiden levyinen myötäote. Pidä kyynärpäät lähellä kylkiä ja punnerra taljakahva reisiä kohti, hengitä samalla ulos. Palauta liike alkuasentoon ja hengitä samalla sisään.

Huomioitavaa: Pidä kyynärpäät koko liikkeen ajan lähellä kylkiä että vaikutus tulee käsivarren ojentajiin.

Liikkeen kohdistuminen: Käsivarren ojentajat (kolmipäinen olkalihas).



Alkuasento



Loppuasento

Vastus: _____

VATSARUTISTUS LAITTEESSA 2 X 12 – 15

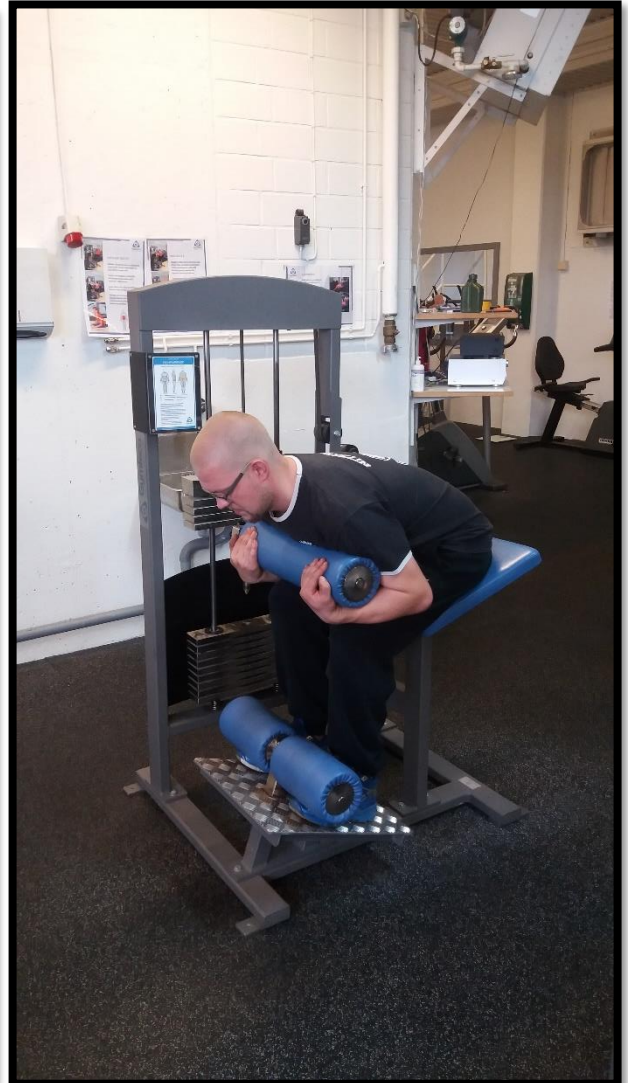
Liikkeen suorittaminen: Istu laitteeseen ja säädä tuki niin että se on rintalihasten yläosan kohdalla. Paina päätä kohti reisiä vatsalihasten avulla ja hengitä samalla ulos. Palauta liike jarruttaen takaisin alkuasentoon hengittäen samalla sisään.

Huomioitavaa: Keskity tekemään liike vatsalihaksilla, älä avusta liikettä käsillä.

Liikkeen kohdistuminen: Suora vatsalihas.



Alkuasento



Loppuasento

Vastus: _____

VATSARUTISTUS KIERTÄEN MATOLLA 2 X 8 – 10 MOLEMMILLE PUOLILLE

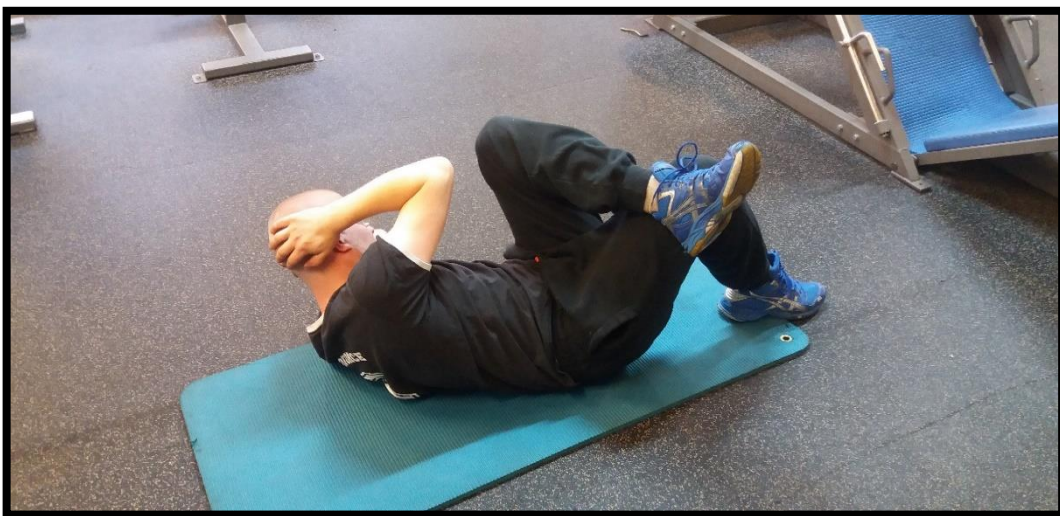
Liikkeen suorittaminen: Asetu matolle selinmakuulle kädet niskan takana. Laita vasen nilkka oikean polven tuntumaan. Kurota oikealla kyynärpäällä kohti vasenta polvea vatsalihaksia supistamalla, hengitä samalla ulos. Palauta liike hitaasti takaisin alkuasentoon, hengitä samalla sisään.

Huomioitavaa: Pidä ristiselkä kiinni matossa, vain yläselkä irtoaa liikkeen aikana. Pidä katse suunnattuna eteenpäin liikkeen aikana sekä kyynärpäät sivuilla. Pidä kädet kevyessä otteessa niskan takana (älä väännä liikettä käsillä, keskity vatsalihaksiin).

Liikkeen kohdistuminen: Vinot vatsalihakset.



Alkuasento



Loppuasento

SELÄN OJENNUS MATOLLA VUOROTAHTIIN 2 X 12 – 15 MOLEMMILLE PUOLILLE

Liikkeen suorittaminen: Asetu päinmakuulle matolle ja nosta samaan aikaan vastakkainen käsi ja jalka irti matosta, hengitä sisään liikkeen aikana. Laske käsi ja jalka hallitusti alkuasentoon hengittäen samalla ulos. Toista liike toiselle puolella samalla lailla.

Huomioitavaa: Pidä katse matossa koko liikesuorituksen ajan. Ojenna raajoja mahdollisimman pitkälle vastakkaisiin suuntiin. Älä jännitä niskaa liikkeen aikana.

Liikkeen kohdistuminen: Selän ojentajalihas ja pakarot.



Alkuasento



Loppuasento

VARTALON OJENNUS SELKÄPENKISSÄ RULLATEN 2 X 10 – 15

Liikkeen suorittaminen: Asetu laitteeseen niin että lantio ylittää penkin reunan ja nilkat ovat tuettuina tukien alla. Pidä kädet ristissä rinnalla ja laskeudu hallitusti alas selkä suorana hengittäen samalla ulos. Laita leuka rintaan kiinni ja lähde suoristamaan selkää nikama kerrallaan, hengitä samalla sisään.

Huomioitavaa: Kun vartalon ojennus tehdään rullaten nikama kerralla niin saadaan aktivoitua myös syvät, asentoa ylläpitävät selän ojentajalihakset.

Liikkeen kohdistuminen: Selän ojentajalihas, pakarat ja reiden takaosa.



Alkuasento



Loppuasento

LOPPUVERRYTTELY & VENYTTELYOHJEITA

Palautumisen kannalta loppuverryttely on tärkeä osa harjoituksen kokonaisuutta.

Loppuverryttelyn kesto on noin 5-15 minuuttia ja se tulee toteuttaa tehoa tasaisesti vähentäen. Loppuverryttelyn avulla saadaan poistettua elimistöä kuona-aineita ja palautumien tapahtuu nopeammin. Loppuverryttely rauhoittaa myös kehoa ja mieltä harjoituksen jälkeen.

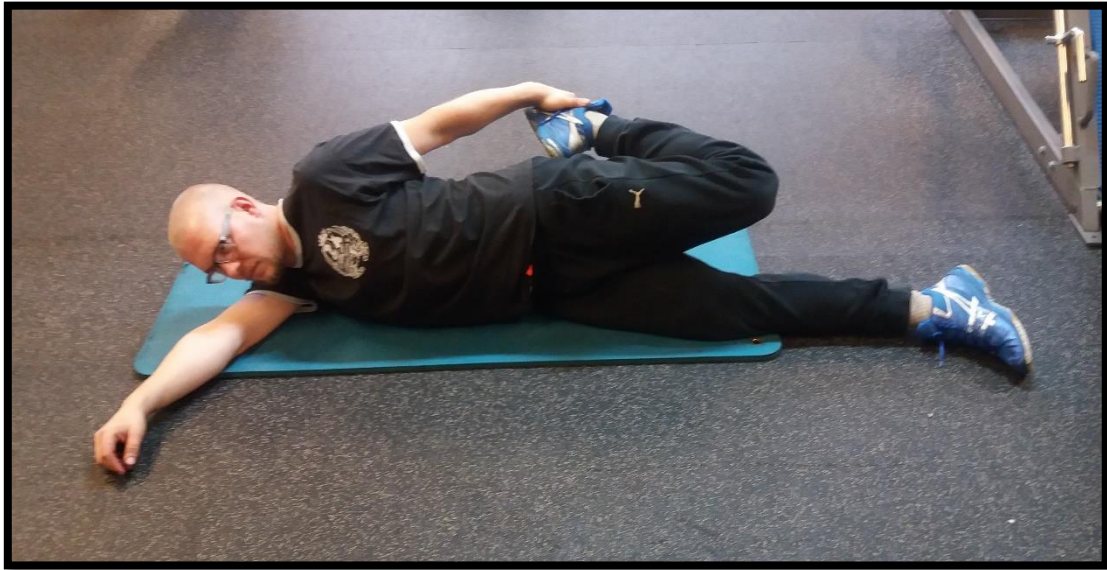
Loppuverryttelyn voit tehdä samoilla laitteilla millä teit alkulämmittelykin, esimerkiksi soutulaitteella kevyesti soutaen tai kuntopyörällä polkien.

Tämän jälkeen tulisi tehdä kevyitä palauttavia venytyksiä, **noin 20-30 sekuntia** rasitetuille lihaksille. Tämän avulla saadaan palautettua lihakset takaisin lepopituuteen. Seuraavilla sivuilla näet erilaisia venytyksiä, jotka on hyvä tehdä vielä harjoituksen loppuksi.

Vinkkejä venyttelyn toteuttamiseen.

- * Venytä vain lämmintä lihasta.
- * Keskity tuntemaan venytys oikeassa lihaksessa.
- * Venyttele vähän kerrallaan.
- * Venyttelyn tulee aina tuntua miellyttävältä, joten lopeta heti jos tunnet lihaksessa kipua.
- * Opit venyttelemään vain venyttelemällä, joten muista säännöllisyys.
- * Älä koskaan kilpaile venyvyydessä kenenkään kanssa.

ALAVARTALON VENYTTELY



Etureiden venytys

Makaa alustalla kyljellään. Ota kiinni ylemmän jalan nilkasta ja vedä kantapää kohti pakaraa. Työnnä samalla lantiota eteenpäin, kunnes tunnet venytyksen reiden etuosan lihaksessa. Toista venytys molemmille puolille.



Takareiden venytys

Makaa alustalla selällään. Ota kiinni takareiden alaosasta ja tuo jalkaa kohti rintaa, kunnes tunnet venytyksen reiden takaosan lihaksessa. Toista venytys molemmille puolille.



Pakaroiden venytys

Istu alustalla jalat suorina edessä. Ota toinen jalka syliisi ja vedä sitä kevyesti kohti vartaloa, kunnes tunnet venytyksen pakaralihaksissa. Toista venytys molemmille puolille.



Reiden lähentäjien venytys

Istu ryhdikkäästi alustalla. Tuo jalkapohjat vastakkain kantapäät lähelle nivustaiteita. Ota käsillä kiinni nilkoista ja paina kyynärpäillä polvia kevyesti kohti alustaa.



Pohkeen venytys

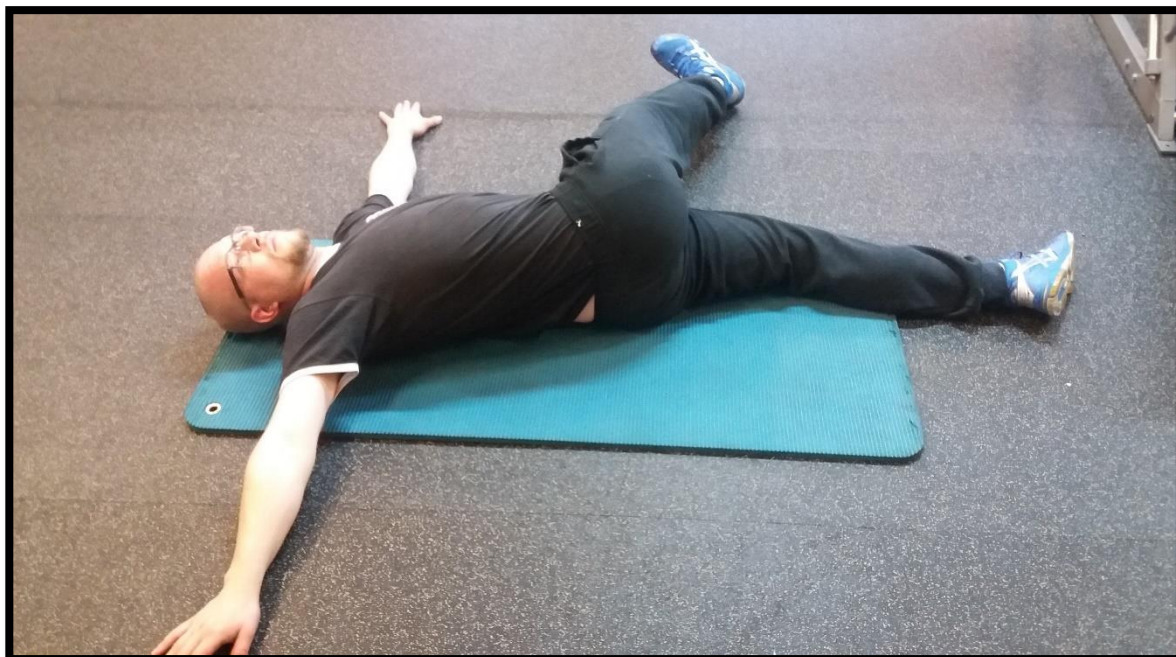
Seiso ryhdikkäästi. Nosta toinen jalkaterä pystyyn seinää / tukea vasten, kantapäällä ollessa maassa. Työnnä lantiota eteenpäin, kunnes tunnet venytyksen pohkeessa. Toista venytys molemmille puolille.



Lonkankoukistajan venytys

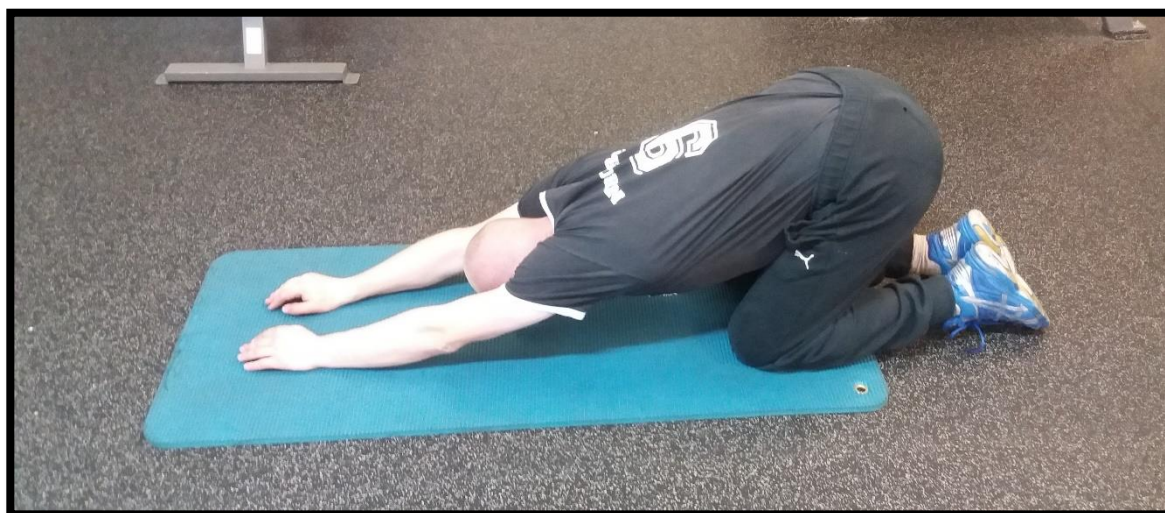
Astu pitkä askel eteen. Pidä kädet lantiolla ja ryhti hyvänä. Työnnä lantioita eteenpäin, kunnes tunnet venytyksen lonkankoukistajassa. Toista venytys molemmille puolille.

KESKIVARTALO



Alaselän, vinojen vatsalihasten, rintalihasten ja pakaroiden venytys

Asetu alustalle selinmakuulleen, kädet vartalon sivulla. Koukista toinen polvi ja kierrä sitä suoran jalan yli kohti lattiaa. Toista venytys molemmille puolille.



Selän venytys

Asetu alustalle nelinkontin. Pyöristä selkäsi ja kurota käsiä mahdollisimman pitkälle eteenpäin. Pidä niska ja selkäranka pitkinä ja paina pakaroita kohti kantapäitä.



Vatsalihasten venytys

Asetu alustalle vatsalleen. Punnerra käsillä ylävartalo irti alustasta. Pidä lantio kiinni alustassa. Pidä katse eteenpäin suunnattuna sekä niskat ja hartiat rentoina.



Aseta jalat hartioiden levyiseen haara-
asentoon. Aseta toinen käsi lantion
alapuolelle, ja ojenna toinen käsi vartalon
jatkeeksi. Taivuta vartaloa suoraan
sivulle, kunnes venytys tuntuu kyljen
lihaksissa. Toista venytys molemmille
puolille.

Kylkien venytys

YLÄVARTALO



Epäkäslihaksen yläosan venytys

Aseta kätesi pään päälle. Taivuta päätä kevyesti suoraan sivulle. Älä vedä päätä voimakkaasti sivulle, vaan anna käden olla kevyenä painona tehostamassa venytystä. Toista venytys molemmille puolille.



Hartialihaksen venytys

Vie toinen käsi suorana ristiin vartalon eteen. Ota vapaalla kädellä alakautta ote venytettävästä kädestä. Vedä kättä kohti vartaloa, kunnes tunnet venytyksen hartialihaksen takaosassa. Toista venytys molemmille puolille.



Suorien niskalihasten venytys

Vie kädet niskaan ja anna kyynärpäiden roikkua edessä. Anna leuan painua rintaan ja anna niskan sekä yläselän pyöristyä. Älä vedä käsillä päätä alas, vaan anna käsien olla lisäpainona tehostamassa venytystä.



Rintalihaksen venytys

Aseta kyynärvarsi laitetta tai seinää vasten noin 90 asteen kulmaan. Käännä vartaloa pois päin kädestä, kunnes tunnet venytyksen rintalihaksissa. Toista venytys molemmille puolille.



Ojentajan venytys

Vie toinen käsi pään taakse lapaluiden väliin. Paina vapaalla kädellä venytettävää kättä kyynärpästä alas lapojen väliin, kunnes venytys tuntuu ojentajalihaksissa olkavarren takana. Toista venytys molemmille puolille.

LOPPUSANAT & LÄHTEET

Kiitoksia kun tutustuit kuntosalioppaaseen! ☺ Toivottavasti siitä oli sinulle mahdollisimman paljon hyötyä ja innostut sen avulla turvalliseen kuntosaliharjoitteluun.

Kuntosaliharjoittelussa niin kuin monessa muussakin liikuntamuodossa säännöllisyys on kaiken lähtökohtana. Säännöllisellä ja pitkäjänteisellä harjoittelulla saat näkyviä tuloksia aikaan, joten pyri ottamaan harjoittelusta uusi tapa elämääsi. Kaksi noin tunnin mittaista kuntosaliharjoittelua viikkoa kohti on pieni aika elämästä, mutta sillä on suuri vaikutus parempaan elämänlaatuun.

Säännöllisen kuntosaliharjoittelun lisäksi on hyvä harrastaa myös muita liikuntamuotoja, kuten esimerkiksi lenkkeily, sauvakävely, pyöräily, hiihto, pallopelit, jumpat jne. Liikunnan lisäksi tulisi muistaa terveellinen ruokavalio ja tasainen ruokailurytmi. Kolmantena tärkeänä seikkana on riittävä lepo. Palautumisen kannalta riittävä lepo on tärkeä asia, joten muista myös levätä tarpeeksi kun liikut säännöllisesti ☺

Alla näet lähdeluettelon jonka perusteella opas on koottu. Halutessasi voit käydä lainaamassa kirjastosta kyseisiä kirjoja ja tutustua tarkemmin kuntosaliharjoitteluun.

LÄHTEET

Aalto, R., Seppänen, L., Lindberg, A-P. & Rinta, M. 2014. Kaikki kuntosaliharjoittelusta. Docendo Oy. Jyväskylä.

Aalto, R. & Seppänen, L. 2012. Tuloksia kuntosaliharjoittelulla. Docendo Oy. Jyväskylä.

Aalto, R. 2008. Vahvista & venytä. Opas parempaan lihaskuntoon. 3 painos. WSOYpro / Docendo-tuotteet. Jyväskylä

Delavier, F. 2013. Strength Training Anatomy.

Käännös: Westerback, S. Lihaskuntoharjoittelu ja venyttely.

Niemi, A. 2006. Menestyjän kuntosaliharjoittelu & ravitseminen. Docendo Finland Oy. Jyväskylä.