

Treeniohjeet

Painot: Treenaa niin raskailla painoilla, että jaksat juuri ja juuri tehdä 10–12 toistoa eli et pystyisi enää tekemään kuin 1–2 toistoa lisää. Lisää harjoitteissa käyttämiisi painoihin joka viikko 1–2 kiloa.

Suoritus: Tee 2 harjoitetta yhteen menoon ilman taukoa. Pidä molemmat harjoitteet tehtyäsi lyhyt tauko. Toista sarjat yhteensä 3 kertaa ennen kuin siirryt seuraaviin harjoitteisiin.

Lämmittely: 10 min vapaavalintaisella kardiolaitteella. Nosta tehoa vähitellen kevyestä keskitasolle. Tee viimeinen minuutti täysillä.

1. HARJOITTEET

Levitä matto laitteen viereen.

10–12 X RINTA-PUNNERRUS

Istu laitteeseen ja ota kahvoista kiinni ja vie kädet rintaan kainaloiden eteen. Työnnä kädet suoriksi eteen ja tuo hallitusti takaisin. Pidä ranteet suorina, selkä kiinni selkänojassa ja jalat tukevasti lattiassa koko harjoitteen ajan. Kirjaa muistiin käyttämäsi painot:



10–12 X SUPERMAN

Asetu päinmakuulle kädet ja jalat suorina. Nosta ylävartalo ja jalat lantiosta asti irti alustasta ja laskeudu hallitusti takaisin alas, ei kuitenkaan aivan alas asti.



Pidä 30 s tauko aina tehtyäsi sarjan kumpaakin. Toista sarjat yhteensä 3 kertaa.

2. HARJOITTEET

Käytä alasoutukonetta.

10–12 X ALASOUTU

Istu laitteessa selkä suorana, ota kiinni kahvoista ja vedä rintaan vetäen lapaluita samalla yhteen. Palauta kädet hallitusti takaisin alkuasentoon. Pidä hartiat alhaalla koko harjoitteen ajan. Kirjaa muistiin käyttämäsi painot:



10–12 X ASKEL-KYYKKYÄ PER JALKA

Seiso suorana ja ota toisella jalalla pitkä askel eteen. Laske samalla taaimmaisen jalan polvea kohti lattiaa. Ponnista voimakkaasti etummaisella jalalla itsesi takaisin alkuasentoon. Toista toinen jalka edessä. Polven ja varpaiden tulee aina olla samassa linjassa.



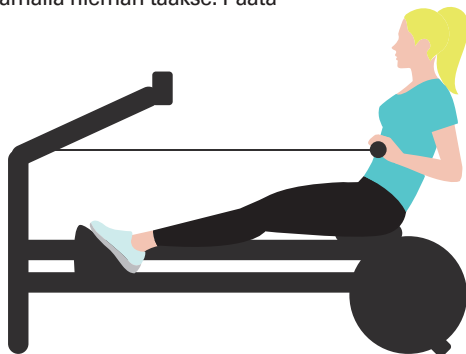
Pidä 30 s tauko aina tehtyäsi sarjan kumpaakin. Toista sarjat yhteensä 3 kertaa.

3. HARJOITTEET

Levitä matto laitteen viereen.

250 METRIÄ SOUTULAITTEELLA

Istu soutulaitteeseen polvet koukussa ja ota kahvasta kiinni suorin käsin. Työnnä jalat voimakkaasti suoraksi ja nojaa samalla hieman taakse. Päätä vetoliike vetämällä kahva kiinni pallean. Ojenna kädet, koukista polvet ja liu'u eteen. Tee tämä palautusvaihe vetoa rauhallisempaa tahtiin.



15–20 X ISTUMAAN-NOUSU

Asetu selinmakuulle polvet koukussa kädet pään takana. Jännitä vatsalihakset ja rullaa ylös niin pitkälle, että ylävartalo nousee lattiasta. Rullaa vielä ylemmäs niin, että olet miltei istuma-asennossa. Laskeudu hallitusti takaisin alas.



Pidä 30 s tauko aina tehtyäsi kummatkin. Toista sarjat yhteensä 3 kertaa.

Seuraava vaihe: Kun olet treenannut ohjelmalla 2–3 kertaa viikossa 4–6 viikon ajan, jatka TERVE-tavoitteen 2. ohjelmaan.