

ALOITTELIJAN 1-JAKOINEN
VOIMAHARJOITTELUOHJELMA

KOKOVARTALO



- Suorita A ja B liikkeet peräkkäin (vuorosarjoina) ja tämän jälkeen palautus. - Sarjojen välissä 60-90s palautus. - Pyri viikottaiseen progressioon kuntosaliharjoittelussa lisäämällä sarjoihin painoa. - Voit suorittaa harjoituksen 1-2 kertaa viikossa

Smith-kyykky

toistot: 8
toistot: 8
toistot: 8



Asetu tangon alle ja ota tangosta ote, jossa kyynärpäät on suoraan tangon alla. Aseta jalkateräsi hieman tangon liikeradan etupuolelle – 5–10 cm yleensä riittää. Tämän liikkeen voit laskea niin alas kuin pystyt. Muista pitää keskivartalo tiukkana ja paine koko jalkapohjassa noston ajan.

Prässi

toistot: 12

toistot: 12

toistot: 12



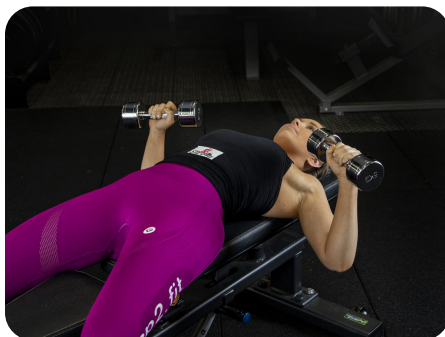
Asetu jalkaprässiin ja säädä noja- ja levykulmat itsellesi sopiviksi. Laita jalat prässin levyllä noin hartioiden levyiselle etäisyydelle. Laske kelkka rauhallisesti ala-asentoon, anna polvien levitä hieman sivulle, pidä keskivartalo tiukkana ja työnnä kelkka ylös. Älä lukitse polvia yläasennossa.

Penkkipunnerrus käsipainoilla

toistot: 12

toistot: 12

toistot: 12



Suorista kädet ylös, paina hartiat "alas" (kohti lonkkaa) ja vedä lavat yhteen, jolloin rinta nousee pystyyn ja selkään tulee luonnollinen kaari. Käsipainopunnerruksissa tehokkain liikerata on aina se, jossa kyynärpää on suoraan käsipainon alapuolella.

Ylätalja eteen myötäotteella

toistot: 12

toistot: 12

toistot: 12



Ota tangosta kiinni, hieman hartioita leveämmällä otteella. Venytysasennossa päästä olkapäät ylös. Kun toisto lähtee, lähde vetämään samaan aikaan hartioita alas ja tankoa kohti leukaa. Loppuasennossa kyynärpää osoittaa sivulla suoraan kohti lattiaa, rintasi on pystyssä ja selässä luonnollinen kaari. Pidä keskivartalo tiukkana, jolloin alaselkä ei pääse liikaa notkolle.

Vipunosto sivuille seisten käsipainoilla

toistot: 12

toistot: 12

toistot: 12



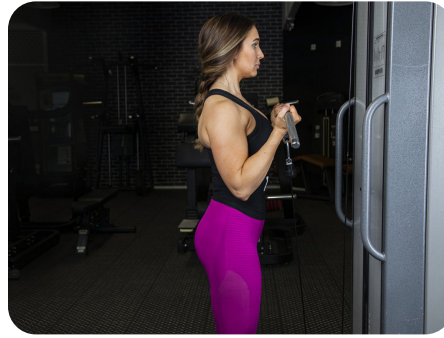
Ota käsipainot ja seiso tukevasti jalat hieman koukussa. Vie käsipainoja hiukan eteenpäin, jolloin olkavartesi kääntyy hartiarenkaan kannalta mukavampaan asentoon. Kiinnitä huomiota olkavarren kiertoon, kun lähdet tuomaan painoja kohti vaakatasoa, eli älä anna olkavarren tehdä ulkokiertoa, vaan pidä se samassa neutraalissa asennossa koko sarjan ajan. Pidä liike rauhallisena ja käytä vähän liike-energiaa hyväksesi.

A: Hauis taljassa mutkatangolla

toistot: 10

toistot: 10

toistot: 10



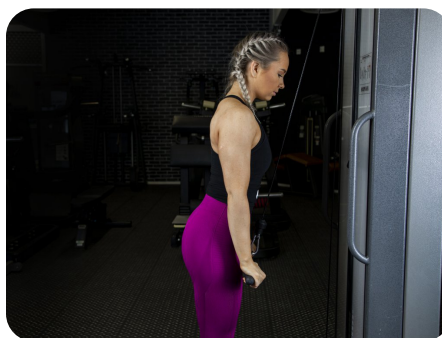
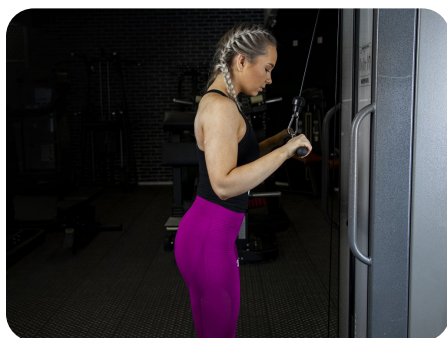
Jos haluat parhaan mahdollisen tehon irti, kiinnitä huomiosi siihen, että olkavarsi osoittaa koko liikkeen ajan samaan suuntaan kuin vaijeri. Ota tangosta kiinni enintään hartioidesi leveällä otteella, astu 2–3 askelta taaksepäin ja suorista kätesi. Kun katsot sivulle peiliin, koko käsivartesi pitäisi olla samansuuntainen vaijerin kanssa. Anna vaijerin vetää hartiasi ala-asentoon. Tässä liikkeessä pieni takakeno ei haittaa, koska liike tulee alhaalta etuviistosta. Pidä olkavarsi koko ajan paikallaan ja lähde kääntämään tankoa ylös. Jos olkavarsi pysyy paikallaan, kyynärpää ei käänny liikkeen mukana, ja huippusupistuskohda ja samalla liikeradan voimakäyrän raskain kohta tulee noin 90 asteen kyynärkulmassa tai ainoastaan hieman sen yli.

B: Ojentajat taljassa myötäotteella

toistot: 10

toistot: 10

toistot: 10



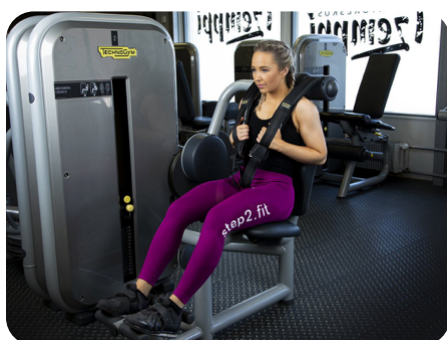
Ota mutkatangosta kiinni ja ota 1–2 askelta taaksepäin. Laita toinen jalka eteen ja tiputa painopistettä alaspäin joustamalla polvista ja laita suurin osa painosta etummaiselle jalalle. Sivusta päin katsottuna voit tehostaa liikkeen puristusta siten, että tuot kyynärpäätä hieman hartialinjaa edemmäksi. Pidä hartiat alhallalla, rinta pystyssä ja stabiloï olkavarret kiinni kylkiin. Tee puristava toisto, jossa olkavarsi ja kyynärpäät pysyvät paikallaan ja purista lopuksi voimakkaasti ojentajilla. Palauta rauhallisesti liikkeen aloitusasentoon, jossa kyynärkulma on 90 astetta (suora kulma) eikä yhtään enempää.

Vatsarutistus laitteessa

toistot: 12

toistot: 12

toistot: 12



Tämä liike on suoritusteknisesti helppo. Säädä laitteen säädöt ja sarjapaino sinulle sopiviksi ja rutista voimakkaasti vatsalihaksilla itseäsi nippuun. Suositeltavaa on kokeilla jättää jalkatuen käyttö kokonaan pois, jolloin joudut käyttämään enemmän vatsalihaksiasi kuin lonkan koukistajia.

