

ALOITTELIJAN 2-JAKOINEN
VOIMAHARJOITTELUOHJELMA



JALAT + KESKIVARTALO

Suorita A ja B merkityt liikkeet
peräkkäin (vuorosarjoina) ilman
palautusta välissä.

Takakyykky

toistot: 8

toistot: 8

toistot: 8



Ota tanko selkääsi. Laita jalkaterät noin hartoidesi levyelle ja käännä niitä hieman ulospäin. Työnnä polvia hieman eteenpäin samalla kun lasket takapuolta alaspäin ja hieman taakse. Vie liike noin 90° kulmaan. Pidä keskivartalo tiukkana koko liikkeen ajan ja ota kunnolla happea alaslaskuvaiheessa. Jos ylävartalosi kääntyy liikaa etusentoon, työnnä polvia enemmän eteenpäin, jolloin selkäsi pysyy pystymässä.

A: Polvenojennus istuen laitteessa

toistot: 12

toistot: 12

toistot: 12



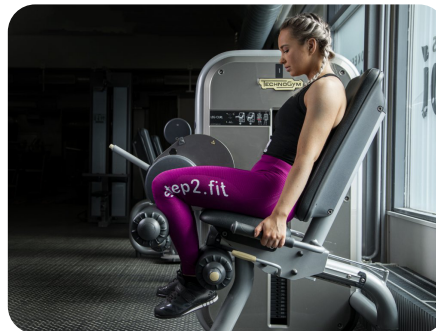
Säädä laitteen selkänoja ja jalkatuki niin, että polvesi tulee hieman laitteen istuinosan yli ja nilkkatuki on sääriluun alaosassa hieman nilkan yläpuolella. Tee toisto rauhallisesti ja suorista polvi täysin lukkoon rauhallisella puristuksella.

B: Polvenkoukistus istuen laitteessa

toistot: 12

toistot: 12

toistot: 12



Istu laitteeseen ja säädä selkätuki tarpeeksi eteen, jotta saat polven lähelle polvea tukevaa pehmustetta. Tee puristava toisto ja yritä pitää takareidet aktiivisena koko ajan. Liikkeen huippusupistus on yleensä 90 asteen polvikulmassa tai hieman sen jälkeen. Palauta liike hyvällä kontrollilla takaisin lähtöasentoon suoristamatta jalkaa täysin lukkoon.

Prässi

toistot: 12

toistot: 12

toistot: 12



Asetu jalkaprässiin ja säädä noja- ja levykulmat itsellesi sopiviksi. Laita jalat prässin levyille 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.

Lantionnosto laitteessa

toistot: 12

toistot: 12

toistot: 12

Lantionosto laitteita on monia erilaisia, mutta yleiset säännöt vaikuttavat kaikissa. Pidä paine kantapäällä ja ojenna lantio ylösasti niin, että pakara on aktiivisena ylä-asennossa. Lantionnosto saa olla terävä liike ylös ja voit pitää pienen pidon ylähäällä.

Vatsarutistus laitteessa

toistot: 15

toistot: 15

toistot: 15



Tämä liike on suoritustekniksesti helppo. Sääda 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.

Suorita A ja B merkityt liikkeet
peräkkäin (vuorosarjoina) ilman
palautusta välissä.

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 v-kahvalla

toistot: 12

toistot: 12

toistot: 12



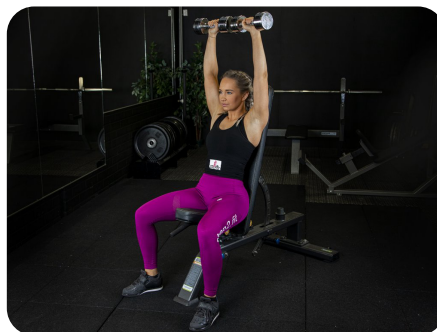
Istu ylätaljaan hieman totuttua taaemmaksi. Ota kahvasta kiinni ja pidä selkä pystyssä. Aloitusasennossa hartiat päästetään ylös. Toiston alkaessa aletaan vetää samaan aikaan hartioita alas ja kahvaa kohti lattiaa siten, että kyynärpäät osoittavat liikkeen ala-asennossa suoraan kohti lattiaa. Kyynärpäitä ei siis kierrätä taakse, vaan kyynärvarsi on pystyssä myös liikkeen lopussa. Liikkeen lopussa on tärkeää taas kerran, että rinta on pystyssä, hartiat takana ja alhaalla ja että selässä on luonnollinen kaari.

Pystypunnerrus istuen käsipainoilla

toistot: 12

toistot: 12

toistot: 12



Kyynärpään tulisi olla aina suoraan painon alapuolella sekä edestä että sivusta päin katsottuna. Vältä ylikurottamista yläasennossa, äläkä laske ala-asennossa käsipainoja kokonaan alas, vaan jätä ne suunnilleen korvan/leuan tasolle.

Vipunosto sivuille istuen käsipainoilla

toistot: 12

toistot: 12

toistot: 12



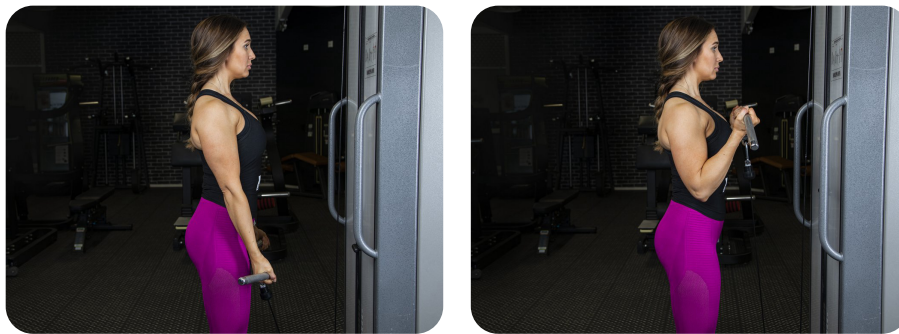
Ota käsipainot ja istu joko selkänojalliselle tai -nojattomalle penkille. Vie käsipainoja hiukan eteenpäin, jolloin olkavartesi kääntyy hartiarensaan kannalta mukavampaan asentoon. Kiinnitä huomiota olkavarren kiertoon, kun lähdet tuomaan painoja kohti vaakatasoa, eli älä anna olkavarren tehdä ulkokiertoa, vaan pidä se samassa neutraalissa asennossa koko sarjan ajan. Pidä liike rauhallisena ja käytä vähän liike-energiaa hyväksesi.

A: Hauis taljassa mutkatangolla

toistot: 12

toistot: 12

toistot: 12



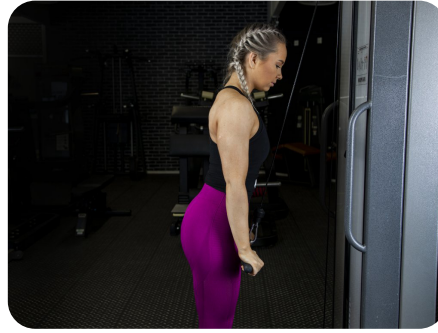
Jos haluat parhaan mahdollisen tehon irti, kiinnitä huomiosi siihen, että olkavarsi osoittaa koko liikkeen ajan samaan suuntaan kuin vaijeri. Ota tangosta kiinni enintään hartioidesi leveällä otteella, astu 2–3 askelta taaksepäin ja suorista kätesi. Kun katsot sivulle peiliin, koko käsivartesi pitäisi 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 käännä 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: 12

toistot: 12

toistot: 12



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 alhalla, rinta pystyssä ja stabiloi 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.