

Opiskelija - Elev ben träning

- Kirjoita
- ohje
- tähän



1. Polkupyöräergometri

Säädä penkin korkeus niin että polvi on ala-asennossa pienessä koukussa. Käynnistä laite ja säädä vastus laitteen ohjeiden mukaan. Aloita ripeä polkeminen. Pidä vastus pienenä ja polkunopeus suurena 10 min

| Kg | Säädöt |
|----|--------|
| | |
| | |
| | |
| | |



2. Vatsarutistus kiertäen

Aseta jalkaterät pehmusteiden alle. Laskeudu penkille makaamaan niin, että selkä myötäilee penkin muotoja. Laita kädet ristiin pään taakse ja nosta leuka kiinni rintaan. Nosta pyöreällä liikkeellä yläselkä irti penkistä ja käännä kehoa liikkeen aikana niin, että vastakkaiset polvi ja kyynärpää osuvat toisiinsa. Jännitä yläasennossa vatsalihaksia. Laskeudu hitaasti takaisin ala-asentoon. Älä päästä vatsasta jännitystä pois missään vaiheessa liikettä! Toista liike vuorotellen molemmin puolin

Suoritukset: 3x15

| Kg | Säädöt |
|----|--------|
| | |
| | |
| | |
| | |



3. Vipuvarsikyky

Aseta olkapäät pehmusteiden alle ja laita jalat hartioiden levyiseen haara-asentoon keskelle jalkalevyä. Nojaa selkänojaa vasten ja käännä lukko auki. Koukista jalkoja ja laskeudu kyykkyyntä kunnes jalat ovat polvista noin 90 asteen kulmassa. Ojenna jalat takaisin suoriksi ja nouse takaisin yläasentoon. Älä ojenna jalkoja lukkoon asti ylhäällä, vaan pidä ne pienessä koukussa! Polvet ja jalkaterät kulkevat samassa linjassa koko liikkeen ajan. Polvet eivät saa ylittää varvaslinjaa missään vaiheessa liikettä!

Suoritukset: 4x12-20

| Kg | Säädöt |
|----|--------|
| | |
| | |
| | |
| | |



4. Takakyykky levytangolla

Seiso hartioiden levyisessä haara-asennossa selkä suorana. Tanko hartioilla pään takana. Polvet ja jalkaterät osoittavat samaan suuntaan. Työnnä lantiota taaksepäin ja laskeudu kyykkyyntä. Laskeudu alaspäin kunnes jalat ovat polvista 90 asteen kulmassa. Nouse hallitusti takaisin yläasentoon. Pidä keskivartalo tiukkana koko liikkeen ajan!

Suoritukset: 4x12-20

| Kg | Säädöt |
|----|--------|
| | |
| | |
| | |
| | |



5. Askelkyykky eteen levytangolla

Seiso hartioiden levyisessä haara-asennossa selkä suorana. Tanko hartioilla pään takana. Ota pitkä askel eteenpäin ja laskeudu alas kunnes takimmainen polvi on pari senttiä irti lattiasta. Nouse ala-asennosta voimakkaalla potkulla takaisin ylös. Ota askel vuorotellen vasemmalla ja oikealla jalalla. Polvi ja jalkaterä ovat samassa linjassa koko liikkeen ajan. Pidä keskivartalo tiukkana koko liikkeen ajan!

Suoritukset: 4x 12-20

| Kg | Säädöt |
|----|--------|
| | |
| | |
| | |
| | |



6. Jalkaprässi

Istu penkille ja nosta jalat ylös jalkalevyä vasten hartioiden levyiseen haara-asentoon. Mitä ylempänä jalat ovat alustalla, sitä enemmän liike kohdistuu pakaralihaksiin. Pidä polvet ja jalkaterät samassa linjassa koko liikkeen ajan! Avaa painokelkan lukitus ja laske kelkka hallitusti alas kunnes jalat ovat polvista noin 90 asteen kulmassa. Työnnä jaloilla kelkka takaisin ylös. Älä ojenna jalkoja polvista lukkoon yläasennossa!

Suoritukset: 4x 12-20

| Kg | Säädöt |
|----|--------|
| | |
| | |
| | |
| | |

7. Hack-kyykky



Aseta jalat hartioiden levyiseen haara-asentoon jalkalevyä vasten. Mitä ylempänä alustalla jalat ovat, sitä enemmän liike kohdistuu pakaroihin. Mene makaamaan selkänöjää vasten ja aseta olkapäät pehmusteiden alle. Pidä polvet ja jalkaterät samassa linjassa koko liikkeen ajan! Avaa painokelkan lukitus ja laskeudu hallitusti alas kunnes jalat ovat polvista noin 90 asteen kulmassa. Työnnä jaloilla kelkka takaisin ylös. Älä päästä jalkoja polvista lukkoon ylhäällä!

Suoritukset: 4x 12-20

| Kg | Säädöt |
|----|--------|
| | |
| | |
| | |
| | |

8. Sissy-kyykky laitteessa



Aseta jalkaterät tukevasti pehmusteiden alle ja laita kädet ristiin rinnalle. Alussa jalat polvista pienessä koukussa. Työnnä lantio taakse ja laskeudu hallitusti alaspäin kunnes jalat polvista 90 asteen kulmassa. Työnnä lantio takaisin eteen ja ojenna jalat suoriksi noustessasi takaisin yläasentoon. Polvet ja jalkaterät kulkevat samassa linjassa koko liikkeen ajan!

Suoritukset: 4x 5-10

| Kg | Säädöt |
|----|--------|
| | |
| | |
| | |
| | |

9. Vaakajalkaprässi



Asetu laitteen penkille istumaan ja säädä liikerata jalkalevyn alla olevasta napista. Säädä liikerata itsellesi mahdollisimman laajaksi. Laita jalat hartioiden levyiseen haara-asentoon jalkalevyllä. Ojenna jalat lähes suoriksi ja jännitä reisiä. Laske jalat hallitusti takaisin koukkuun. Älä anna painopakan osua pohjaan liikkeen aikana! Jalat ylhäällä levyllä = liike kohdistuu enemmän pakaroihin. Jalat alhaalla levyllä = liike kohdistuu enemmän etureisiin

Suoritukset: 4x 12-20

| Kg | Säädöt |
|----|--------|
| | |
| | |
| | |
| | |

10. Polven ojennus laitteessa



Säädä penkin selkänöjää niin, että polvitaipheet tulevat penkin reunan yli. Säädä nilkkapehmusteet niin, että ne ovat säären alaosan tasolla, eivätkä paina jalkateriä. Istu penkille ja aseta jalkaterät pehmusteiden taakse. Pidä reidet vierekkäin penkillä äläkä anna niiden levitä sivuille liikkeen aikana. Ojenna jalat ylös ja jännitä etureisiä. Laske jalat hallitusti takaisin ala-asentoon. Älä anna painopakan osua pohjaan ala-asennossa!

Suoritukset: 4x 12-20

| Kg | Säädöt |
|----|--------|
| | |
| | |
| | |
| | |

11. Polven koukistus maaten laitteessa



Säädä nilkkapehmusteet niin, että ne ovat akillesjänteiden päällä. Asetu penkille päinmakuulle ja laita jalat pehmusteiden alle. Alussa jalat polvista pienessä koukussa. Koukista jalkoja ja nosta pehmusteet kohti pakaroita. Jännitä yläasennossa takareisiä. Laske jalat hallitusti takaisin ala-asentoon. Älä anna painopakan osua pohjaan ala-asennossa!

Suoritukset: 4x12-20

| Kg | Säädöt |
|----|--------|
| | |
| | |
| | |
| | |

12. Polven koukistus seisten laitteessa



Säädä nilkkapehmusteet niin, että se on suorittavan jalan akillesjänteiden päällä. Siirrä painopiste tukijalan päälle ja nojaa ylävartalolla hieman eteen. Alussa suorittava jalka pienessä koukussa polvesta. Koukista suorittava jalka ja nosta pehmusteet kohti takareisiä. Jännitä yläasennossa takareittä. Laske jalka hallitusti takaisin ala-asentoon. Älä anna painopakan osua pohjaan sarjan aikana!

Suoritukset: 4x 12-20

| Kg | Säädöt |
|----|--------|
| | |
| | |
| | |
| | |

13. Maastanosto suorin jaloin levytangolla



Seiso tukevassa haara-asennossa selkä suorana. Ota tangosta hartioiden levyinen myötäote. Painopiste kantapäillä. Lähde työntämään lantiota taaksepäin. Laske ylävartalo samalla etunojaan mahdollisimman alas. Laske ylävartaloa alaspäin kunnes tunnet venytyksen takareisissä. Jalat ovat polvista pienessä koukussa koko liikkeen ajan. Polvikulma ei muutu liikkeen aikana

Suoritukset: 4x12-20

| Kg | Säädöt |
|----|--------|
| | |
| | |
| | |
| | |

14. Polven koukistus istuen laitteessa



Säädä penkin selkänöjää niin, että reisipehmuste tulee etureisien päälle eikä paina polvia. Istu penkille ja laita nosta jalat pehmusteiden päälle. Laske reisien pehmuste alas ja lukitse se paikalleen. Alussa jalat polvista pienessä koukussa. Koukista jalat mahdollisimman taakse ja jännitä takareisiä. Laske jalat hallitusti takaisin yläasentoon. Älä anna painopakan osua pohjaan sarjan aikana!

Suoritukset: 4x 12-20

| Kg | Säädöt |
|----|--------|
| | |
| | |
| | |
| | |



15. Lonkan lähennys laitteessa

Istu penkille ja aseta jalat alustojen päälle. Säädä liikerata mahdollisimman laajaksi. Purista jalat yhteen ja jännitä sisäreisiä hetken yläasennossa. Laske jalat hallitusti takaisin sivuille. Älä anna painopakan osua pohjaan sarjan aikana!

Suoritukset: 4x 12-20

| Kg | Säädöt |
|----|--------|
| | |
| | |
| | |
| | |



16. Lonkan loitonnuks laitteessa

Istu penkille ja aseta jalat alustojen päälle. Loitonna jalat mahdollisimman laajalla liikkeellä sivuille ja jännitä ulkoreisiä ja pakaroiteta hetken yläasennossa. Laske jalat hallitusti takaisin kehon eteen. Älä anna painopakan osua pohjaan sarjan aikana!

Suoritukset: 4x 12-20

| Kg | Säädöt |
|----|--------|
| | |
| | |
| | |
| | |



17. Pohjeprässi seisten

Säädä olkapäiden pehmusteet niin, että painopakka ei osu pohjaan ala-asennossa. Asetu korokkeelle seisomaan hartioiden levyiseen haara-asentoon päkiöiden varaan. Laita olkapäät pehmusteiden alle nouse seisomaan. Pidä jalat polvista lukossa koko liikkeen ajan! Ojenna ja koukista nilkkoja mahdollisimman laajalla liikkeellä. Yläasennossa jännitä pohkeita!

Suoritukset: 3x 12-20

| Kg | Säädöt |
|----|--------|
| | |
| | |
| | |
| | |



18. Pohjeprässi istuen

Säädä reisipehmusteet niin, että laite ei osu tukirautoihin ala-asennossa. Istu penkille ja aseta jalat korokkeelle hartioiden levyiseen haara-asentoon päkiöiden varaan. Avaa laitteen lukitus. Ojenna ja koukista nilkkoja mahdollisimman laajalla liikkeellä. Yläasennossa jännitä pohkeita! Ylävartalo pysyy paikallaan eikä liiku liikkeen mukana!

Suoritukset: 3x 12-20

| Kg | Säädöt |
|----|--------|
| | |
| | |
| | |
| | |



19. Donkey-pohjeprässi

Säädä selkäpehmusteet niin, että painopakka ei osu pohjaan ala-asennossa. Aseta jalat korokkeelle hartioiden levyiseen haara-asentoon päkiöiden varaan. Työnnä lantio taakse ja aseta selkäpehmuste alaselän päälle. Ylävartalon tuet etunojaan kyynärvarsien varaan. Ojenna ja koukista nilkkoja mahdollisimman laajalla liikkeellä. Yläasennossa jännitä pohkeita hetken! Pidä jalat polvista pienessä koukussa koko liikkeen ajan!

Suoritukset: 3x12-20

| Kg | Säädöt |
|----|--------|
| | |
| | |
| | |
| | |



20. Polkupyöräergometri

Säädä penkin korkeus niin että polvi on ala-asennossa pienessä koukussa. Käynnistä laite ja säädä vastus laitteen ohjeiden mukaan. Aloita ripeä polkeminen. Pidä vastus pienenä ja polkunopeus suurena 10 min

| Kg | Säädöt |
|----|--------|
| | |
| | |
| | |
| | |