

## Oppilas - Elev övrekropp2

- Kirjoita
- ohje
- tähän



2008 © Fitlink Oy

### 1. Polkupyöäergometri

- 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 5-10 min

Kg

Säädöt:

### 2. Vartalon kierto laitteessa

- Säädä rintapehmusteet niin, että ne ovat rintakehän edessä
- Säädä liikerata mahdollisimman laajaksi
- Ota käsikahvoista kiinni ja pidä ylävartalo paikallaan koko liikkeen ajan!
- Käännä vatsalihaksilla alavartaloa mahdollisimman laajalla liikkeellä puolelta toiselle
- Vain alavartalo liikkuu!
- Älä anna painopakan osua pohjaan liikkeen aikana!
- Keskity tuntemaan liike vatsassa, etkä käsissä!
- Toista sama liike toisella puolella



Mahdollisimman laaja liike!



Suoritusmäärä: 3x 15

Kg

Säädöt:

### 3. Vatsarutistus

- Aseta jalkaterät pehmusteiden alle
- Laskeudu penkille makaamaan niin, että selkä myötäilee penkin muotoja
- Laita kädet ristiin olkapäille ja nosta leuka kiinni rintaan
- Nosta pyöreällä liikkeellä yläselkä irti penkistä ja jännitä vatsalihaksia
- Laskeudu hitaasti takaisin ala-asentoon
- Älä päästä vatsasta jännitystä pois missään vaiheessa liikettä!
- Alaselkä pysyy koko liikkeen ajan kiinni penkissä, eli vain yläselkä nousee liikkeen aikana ylös!



Pyri tekemään liike nikama nikamalta ylös ja alas!



Suoritusmäärä: 3x 15

Kg

Säädöt:



2008 © Fitlink Oy



#### 4. Ojennus selkäpenkissä rullaten

- Säädä penkin korkeus niin että penkin reuna on lantion tasolla
- Jos liike tuntuu enemmän takareisissä, on penkki liian alhaalla
- Laita jalat tukevasti alustoille ja asetu laitteeseen reisipehmusteiden varaan
- Pidä kädet ristissä olkapäiden päällä
- Laskeudu hitaasti niin alas kuin penkki antaa myöten
- Älä laske ala-asennossa keskivartalosta jännitystä pois!
- Nosta alaselällä ylävartalo nikama nikamalta takaisin yläasentoon, jolloin pakarat ja lapaluut ovat samassa linjassa
- Älä nouse liian ylös yliojennukseen (selkä notkolla)
- Tarvittaessa ota levypaino rinnalle lisävastukseksi

Hidas rauhallinen liike!

Suoritusmäärä: 3x 15

Kg

Säädöt:



#### 5. Ylätaljaveto eteen myötäotteella

- Aseta pitkä suora tanko taljan kiinnikkeeseen
- Säädä reisituet jalkojesi päälle
- Ota tangosta hieman hartiota leveämpi myötäote ja istu penkille
- Alussa kädet kyynärpäistä pienessä koukussa ja niska-hartiaseutu rentona
- Vedä ensin olkapäät alas ja vasta sen jälkeen vedät tangon leuan tasolle
- Purista ala-asennossa lapaluuta yhteen
- Laske tanko hallitusti takaisin yläasentoon ja laske niska-hartiaseudusta jännitys hetkeksi pois
- Ylävartalo koko liikkeen ajan pienessä takanojassa

Muista vetää olkapäät alas ennen käsiä!

Suoritusmäärä: 4x 12-20

Kg

Säädöt:



#### 6. Kulmasoutu levytangolla

- Seiso tukevassa haara-asennossa ja työnnä lantio taakse
- Pidä selkä suorana ja laske ylävartalo pieneen etukenoon
- Ota tangosta hartioiden levyinen myötäote
- Olkavarret kiinni kyljissä koko liikkeen ajan
- Nosta tanko alavatsaan kiinni
- Purista yläasennossa lapoja yhteen
- Ylävartalo ei liiku liikkeen mukana!
- Keskivartalo tiukkana koko liikkeen ajan!

Keskity tuntemaan liike yläselässä eikä käsissä!

Suoritusmäärä: 4x 12-20

Kg

Säädöt:



#### 7. Alataljasoutu kolmiokahvalla

- Aseta kolmiokahva kiinni alataljan kiinnikkeeseen
- Ota tangosta kiinni ja aseta jalat alustaa vasten tukevaan haara-asentoon
- Pidä jalat koko liikkeen ajan polvista pienessä koukussa
- Istu ryhdikkäänä selkä suorana
- Alussa kädet kyynärpäistä pienessä koukussa ja niska-hartiaseutu rentona
- Purista ensin lapaluut yhteen ja vasta sen jälkeen vedät tangon kiinni vatsaan
- Laske tanko hallitusti takaisin ala-asentoon ja laske niska-hartiaseutu rennoksi
- Ylävartalo pysyy paikallaan eikä liiku liikkeen mukana!

Muista puristaa lapaluut yhteen!

Suoritusmäärä: 4x 12-20

Kg

Säädöt:



### 8. Vipuvarsisoutukone

- Säädä penkki niin, että rintatuki on rintakehän alareunalla
- Istu penkille ja ota kahvoista kiinni
- Alussa kädet suorina kehon edessä ja niska-hartiaseutu rentona venytyksessä
- Vedä ensin lapaluut yhteen ja vasta sen jälkeen kahvat taakse kohti selkää
- Pidä olkapäät alhaalla koko liikkeen ajan!
- Laske kahvat hallitusti takaisin ala-asentoon ja tunne venytys niska-hartiaseudulla
- Kädet kulkevat kylkiä pitkin koko liikkeen ajan
- Älä anna kahvojen osua tukirautoihin ala-asennossa!

⚠ Älä anna kyynärpäiden levitä sivuille!

🕒 Suoritusmäärä: 4 x 12-20

Kg

Säädöt:



### 9. Leuanveto vastaotteella

- Ota tangosta hartioiden levyisellä vastaotteella kiinni ja koukista jalat ristiin kehon taakse
- Vedä selällä vartalo ylös kohti tankoa
- Nouse ylöspäin kunnes leuka on tangon tasolla
- Jännitä yläasennossa lapaluuta yhteen
- Laskeudu hallitusti takaisin ala-asentoon
- Älä laske käsiä suoriksi ala-asennossa!
- Yläselkä pienessä takanojassa koko liikkeen ajan!
- Älä heiluta kehoa liikkeen mukana!

⚠ Keskity tekemään liike yläselällä, etkä hauksilla!

🕒 Suoritusmäärä: 3x5-10

Kg

Säädöt:



### 10. Tuettu T-tankosoutu

- Aseta jalat askelmille niin, että rintatuen yläreuna on rinnan alareunan tasolla
- Ota kahvoista kiinni hartioiden levyisellä otteella
- Yläselkä pienessä takanojassa koko liikkeen ajan!
- Nosta tanko pois tukiraudan päältä ja laske se hallitusti alas lähes suorille käsille
- Ala-asennossa laske niska-hartiaseudusta jännitys hetkeksi pois ja tunne venytys yläselässä
- Purista lapaluut yhteen ja sen jälkeen nosta tanko mahdollisimman ylös rinnan alle
- Älä anna kyynärpäiden levitä sivuille!

⚠ Tee liike hallitusti ja keskity tuntemaan liike yläselässä!

🕒 Suoritusmäärä: 4x 12-20

Kg

Säädöt:



### 11. Alasveto vipuvarsilaitteessa

- Säädä penkki niin, että rintatuki on rintakehän alareunalla
- Aseta jalat reisitikien alle ja ota kahvoista hartioiden levyinen vastaote
- Istu penkille ja laske reisuat alas jalkojen päälle
- Alussa kädet kyynärpäistä koukussa ja ylävartalo pienessä takanojassa
- Vedä kahvat kaaressa kohti selkää ja purista lapaluut yhteen
- Laske kahvat hallitusti takaisin yläasentoon
- Älä anna kahvojen osua tukirautoihin liikkeen yläasennossa!
- Älä anna kyynärpäiden levitä sivuille!

⚠ Tee liike hitaasti ja keskity tuntemaan liike yläselässä!

🕒 Suoritusmäärä: x

Kg

Säädöt:



**12. Ranskalainen punnerrus levytangolla**

- Makaa selälläsi tasapenkillä
- Ota tangosta hartioiden levyinen myötäote ja nosta tanko suorille käsille rintakehän yläpuolelle
- Pidä olkavarret paikallaan ja lähde laskemaan tankoa kohti otsaa
- Kyynärpäät eivät leviä sivuille
- Ojenna yläasennossa kädet täysin suoriksi ja jännitä ojentajalihaksia

🕒 Suoritusmäärä: 3x 12-20

Kg

Säädöt:



**13. Takadippi**

- Aseta kädet tuolin päälle ja jalat tukevasti lattialle kehon eteen
- Koukista käsiä kyynärpäistä kunnes pakarat ovat muutaman sentin irti lattiasta
- Kyynärpäät osoittavat suoraan taaksepäin
- Punnerra käsillä vartalo takaisin yläasentoon
- Selkä pysyy lähellä penkin reunaa koko liikkeen ajan
- Mitä suurempana jalat ovat, sitä raskaammaksi liike tulee

🕒 Ojenna kädet lukkoon asti ylhäällä!

🕒 Suoritusmäärä: 3x 12-20

Kg

Säädöt:



**14. Ojentajapunnerrus myötäotteella taljassa**

- Aseta suora tanko kiinni taljan yläkiinnikkeeseen
- Ota tangosta hartioiden levyinen myötäote
- Pidä olkavarret paikallaan ja kiinni kyljissä koko liikkeen ajan
- Ylävartalo pienessä etunojassa
- Tanko liikkeen alussa rintakehän edessä
- Paina ojentajalihaksilla tanko alas reisien eteen
- Ojenna kädet ala-asennossa täysin suoriksi!

🕒 Olkavarret pysyvät liikkumatta ja kyljissä kiinni!

🕒 Suoritusmäärä: 3x 12-20

Kg

Säädöt:



**15. Dippi ojentajille**

- Aseta kädet hartioita kapeammalle tankojen päälle
- Mitä kapeampi ote, sitä enemmän liike kohdistuu ojentajiin
- Nouse laitteeseen käsien varaan ja koukista jalat kehon taakse
- Pidä ylävartalo pystyssä ja laskeudu hallitusti alaspäin kunnes kädet ovat kyynärpäistä noin 90 asteen kulmassa
- Punnerra käsillä ylävartalo takaisin yläasentoon suorille käsille ja jännitä ojentajalihaksia!
- Älä nojaa etunojaan liikkeen aikana!
- Kyynärpäät osoittavat taaksepäin koko liikkeen ajan!

🕒 Tee liike hallitusti ja keskity tuntemaan liike ojentajalihaksissa!

🕒 Suoritusmäärä: 3x 12-20

Kg

Säädöt:

**16. Dippikone ojentajille**

- Säädä laitteen penkin korkeus niin, että istuessasi penkillä kahvat ovat hieman rinnan alapuolella
- Istu penkille ja nojaa selkänojaan koko liikkeen ajan!
- Ota kahvoista myötäotteella kiinni
- Ojenna kädet suoriksi alas ja jännitä ojentajalihaksia
- Laske kahvat hallitusti takaisin ylös
- Älä anna painopakan osua pohjaan sarjan aikana!
- Olkavarret pysyvät kiinni kyljissä koko liikkeen ajan!



Älä nojaa eteen



Suoritusmäärä: 3 x 12-20

Kg

Säädöt:

**17. Polkupyöraergometri**

- 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: