

KUNTOSALILAITTEIDEN KÄYTTÖOHJEET

JALAT

Jalkaprässi:

Lihasuryhmät: etu- ja takareidet, pakara

Suoritusohje: istu laitteeseen, aseta jalat levyä vasten hartioiden leveydelle.

Laske hallitusti kohti rintaa. Ojenna jalat lähes suoraksi – älä lukitse polvia. Pidä polvet ja varpaat samassa linjassa koko liikkeen ajan.



Reiden ojennus

Lihasuryhmät: etureidet

Suoritusohje: säädä rulla nilkkojen päälle. Ojenna jalat suoraksi ja laske hallitusti alas.



Kyykky Smith-laitteessa

Lihasuryhmät: etu- ja takareidet, pakara, keskivartalon tukilihakset

Suoritusohje: Asetu tangon alle jalat hartianleveydellä. Kyykisty alas ja työnnä itsesi takaisin ylös pitäen paino enemmän kantapäillä. Pidä polvet ja varpaat samassa linjassa sekä selkä neutraalissa asennossa koko liikkeen ajan. Kiinnitä erityistä huomiota alaselän asentoon – älä päästä alaselkää pyöristymään.



OJENTAJAT JA HAUIS

Ojentajat taljassa (köydellä)

Lihasuryhmät: käden ojentajat (olkavarren takaosa)

Suoritusohje: aseta talja yläasentoon. seiso suorassa, pidä köydestä kiinni ja tue kyynärpäät kylkiin. Vedä köysi alas suoristaen kädet. Ala-asennossa käännä kämmenselät eteenpäin. Palauta hallitusti alkuasentoon. Pidä kyynärpäät kiinni kyljissä koko sekä ranteet suorassa koko liikkeen ajan.



Hauiskääntö taljassa (tangolla)

Lihasuryhmät: hauis

Suoritusohje: aseta talja ala-asentoon. Ota kiinni tangosta ja tue kyynärpäät kylkiin. Koukista kyynärpäitä ja tuo tanko hallitusti kohti rintaa. Laske hallitusti takaisin ala-asentoon.



Hauiskääntö tangolla Scott-penkissä (istuen)

Lihasuryhmät: hauis

Suoritusohje: säädä hauispenkki niin, että saat olkavarret tukevasti pehmustetta vasten. Ota tangosta hartianlevyinen vastaote. Nosta tanko hallitusti kohti rintaa. Pidä olkavarret tukea vasten sekä ranteet neutraalissa asennossa koko liikkeen ajan. Laske hallitusti alas.



SELKÄ- JA RINTALIAHAKSET

Tuettu T-kulmasoutu

Lihasuryhmät: leveä selkälihas, epäkäslihas

Suoritusohje: Asetu telineeseen rinta tuettuna penkkiä vasten. Ota kiinni kahvoista. Vedä tankoa kohti rintaa ja vieden kyynärpäitä taakse. Yläasennossa purista lapoja yhteen. Laske hallitusti takaisin alas.



Ylätaljaveto myötäotteella

Lihasuryhmät: leveä selkälihas, olkapään takaosa

Suoritusohje: Istu laitteeseen ja ota tangosta leveä myötäote. Paina ensin olkapäät alas ja aktivoi lapojen alue. Vedä tanko alas kohti rinnan yläosaa ja vie samalla kyynärpäitä takaviistoon. Vedä lapoja ala-asennossa yhteen. Palauta tanko hallitusti ylös.



Alataljaveto

Lihasuryhmät: leveä selkälihas, yläselän lihakset, olkapään takaosa

Suoritusohje: Istu laitteeseen, jalat tukia vasten. Pidä polvet kevyesti koukussa. Ota kahvasta kiinni ja vedä hallitusti kohti rintaa vieden kyynärpäitä taakse. Purista lapoja yhteen vedon lopussa. Palauta hallitusti takaisin. Pidä selkä suorana koko liikkeen ajan.



Soutulaite

lihasryhmät: leveä selkälihas, reidet, keskivartalon tukilihakset. Sopii mm. lämmittelyyn.

Suoritusohje: istu soutilaitteeseen ja kiinnitä jalkaremmit. Ota kahvasta kiinni hartianleveydeltä.

Alkuasento: polvet koukussa, kädet suorina edessä, selkä suorana ja keskivartalo tiukkana. Työnnä jalat suoraksi, jonka jälkeen nojaa hieman taakse ja vedä kahvaa kohti rintaa viemällä kyynärpäitä taakse. Palauta päinvastaisessa järjestyksessä, eli suorista ensin kädet, jonka jälkeen koukista polvet.



Penkkipunnerrus

Lihasuryhmät: rintalihas, olkapäiden etuosa, ojentajat

Suoritusohje: asetu penkkiin selinmakuulle, jalat tukevasti maassa, tanko silmien kohdalla. Ota hieman hartioita leveämpi ote tangosta. Vedä lapoja yhteen. Alaselkä voi olla hieman kaarella irti penkistä. Laske tanko hallitusti kohti rinnan alaosaa. Punnerra ylös suorille käsille.



VATSA- JA SELKÄLIHAKSET

Vatsarutistus laitteessa

Lihasuryhmät: suora vatsalihas

Suoritusohje: säädä istuin niin, että kahvat ovat hartioiden tasolla ja alaselkä kiinni tuessa. Rutista yläroppaa eteenpäin ja palauta hallitusti takaisin.



Vatsarutistus penkissä

Lihasuryhmät: suora vatsalihas

Suoritusohje: Asetu penkkiin selinmakuulle jalat tuettuna. Aseta kädet ristiin rinnalle tai kevyesti niskan taakse. Rutista vatsalihaksilla ja tuo rintaa kohti polvia. Palauta hallitusti al asentoon.



Jalkojen nosto dippitelineessä

Lihasuryhmät: suora vatsalihas, lonkankoukistajat

Suoritusohje: asetu telineeseen kyynärpäät tukevasti kiinni alustassa ja selkä suorana. Nosta jalat suorana eteen. Laske hallitusti alas. Kevyemmässä variaatiossa nosta polvia koukistettuna vaakatasoon ja laske hallitusti alas.



Vatsan kiertolaite

Lihasuryhmät: vinot vatsalihakset

Suoritusohje: istu suorassa, pidä kahvoista kiinni. Kierrä yläkroppaa sivulle vatsalihaksilla. Lantio pysyy paikallaan koko liikkeen ajan. Palauta keskelle hallitusti ja vaihda puolta.



Selän ojennus penkissä

Lihasuryhmät: suora selkälihas, pakara, takareidet

Suoritusohje: asetu penkkiin siten, että tuki on reiden yläosassa. Laskeudu hallitusti alas. Nouse takaisin lähtöasentoon rauhallisesti. Pidä selkä neutraalissa asennossa koko liikkeen ajan.

