

Alottelijan perusharjoittelu 1- 3 kertaa viikossa

Treeni 1

Toistolla tarkoitetaan liikettä jonka teet. Sarjalla tarkoitetaan toistojen määrää.

Pidä sarjojen välillä vain 1,5 minuutin tauko. Koko harjoitusaika n. 70 min

Alkulämmittely: Souda tai pyöräile laitteilla n. 10 min.

Tee tällä ohjelmalla harjoituksia kuukauden verran.

Hrjoittelumerkinät, esim. millä painoilla aloitat sarjan

Käyntikerrat:

Laite				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	Rinta:	Sarjat	Toistot											
1	Rintapunnerrus	2	10											
2	Vinopunnerrus	2	10											
3	Penkkipunnerrus, tanko	2	10											
	Olkapäät, Niska:													
4	Hartiakierto	2	10											
5	Hartiapunnerrus	2	10											
6 tai kp	Olan kohautus	2	10											
	Selkä:													
7	Alasoutu	2	10											
8	Yläsoutu	2	10											
	Käsivarret													
9	Ojentajat (allit)	2	10											
10	Hauiskääntö	2	10											
11	Hauiskääntö, kulmatanko	2	10											
	Jalat													
12	Etureidet	2	10											
13	Takareidet	2	10											
14	Reiden sisäpuoli	2	10											
14	Reiden ulkopuoli	2	10											
15 tai 16	Pohkeet	2	10											
17	Pakarat	2	10											
18	Alaselkä	2	10											
19	Vartalonkierto	2	10											
	Vatsa:	Yhteensä 100 toistoa joka treenin jälkeen												
20	Vatsakone													
18	Vatsakone	2	25-35											
21	Vatsalauta													

Aloittaessasi kuntosaliharjoittelun, saattaa liiket ja laitteet tuntua oudoilta mutta kokemuksesta tiedän, että harjoitteluun tottuu nopeasti. Tuloksia syntyy vain säännöllisellä harjoittelulla.

Älä aloita harjoittelua liian isoilla vastuksilla, sillä vähän käytetyt lihakset kipeytyvät ja seuraavat päivät saatta olla ikäviä. Vastusta pitää olla sillä muuten harjoittelusta ei ole hyötyä.

Harjoitellessasi muista aina hyvä ryhti myös laitteessa ollessasi, sillä jokaisessa laitteessa keskitytään tekemään liike joka kohdistuu juuri siihen lihasryhmään mikä on tarkoitus.

Kuuntele itseäsi. Jos joku liike tuntuu aluksi pahalta tai epämiellyttävältä, niin opeta lihasta pikku hiljaa.

Tee silloin lyhyempi sarja.

Kuntosalilla voit aina kysyä toiselta apua tai neuvoa. Vaikkakin "treenaat" vain itseäsi varten, niin salilla on mukava olla kun huomioi myös toiset ihmiset. Treenaaminen on mukavaa puuhaa.

Yllä olevaa ohjelmaa noudattaen pääset hyvään peruskuntoon ja voit siirtyä seuraavaan ohjelmaan.