

Kuntosaliohjeet Lahden Sydänyhdistyksen kuntosalille

Alkulämmittely

Kesto n. 10 minuuttia, joka sisältää liikeratojen avaamista ja intensiteetin lisäämistä. Osaan liikkeistä tarvitaan jumppapeppejä, joita on kuntosalin ikkunaseinän luona laatikossa 17 kpl. Liikkeiden helpotetussa versiossa tarvitaan tuolia, joita kuntosalilla on useita.

1 Askellus paikallaan: Seiso hyvässä ryhdissä pienessä haara-asennossa. Nosta polvia vuorotahtiin, ja ota vauhtiin päästyäsi myös kädet mukaan liikkeeseen heiluttamalla niitä vuorotahtiin. Helpotettu versio: Istu tuolilla selkä irti selkänojasta nostellen polvia vuorotellen



2 Askellus paikallaan taputuksen kera: Seiso ryhdikkäästi pienessä haara-asennossa. Nosta polvia vuorotahtiin, ja läpäytä käsiä yhteen nostetun polven alla. Helpotettu versio: Tee liike istuen. Istu tuolilla selkä irti selkänojasta, ja nostele polvia vuorotahtiin ja läpäytä käsiä yhteen nostetun polven alla



3 Hiihto: Seiso ryhdikkäästi pienessä haara-asennossa. Tee käsillä hiihtoliikettä siten, että koukistat polvia niaamalla käsien liikkeessa vuorotahtiin ikään kuin hiihtäisit.

Helpotettu versio: Istu tuolilla selkä irti selkänojasta. Vie vastakkaista kättä ja jalkaa suoraksi eteenpäin



4 Souda ja huopaa: Seiso ryhdikkäästi pienessä haara-asennossa. Ota kepeistä kiinni vartalon edessä myötäotteella (=rystyset ylöspäin). Tee melomisliikettä rauhallisesti puolelta toiselle: Tarkista, etteivät kädet nouse liikkeessä hartialinjan yläpuolelle. Tee liikettä myös toiseen suuntaan huopaamalla. Helpotettu versio: Tee liike istuen. Istu tuolilla selkä irti selkänojasta. Ota kepeistä kiinni vartalon edessä myötäotteella (=rystyset ylöspäin). Tee melomisliikettä rauhallisesti puolelta toiselle. Voit välillä tehdä liikettä myös toiseen suuntaan huopaamalla



5 Kierrot ja painonsiirrot: Seiso ryhdikkäästi pienessä haara-asennossa polvet hieman koukistettuna. Pidä keppiä rennosti rinnan päällä. Kierrä vartaloa puolelta toiselle siten, että vastakkaisen puolen kantapää nousee hieman lattiasta. Voit tehdä liikkeen myös ilman keppiä, mikäli sen tuntuu helpommalta

Helpotettu versio: Vartalon kierrot istuen. Istu tuolilla selkä irti selkänojasta. Ota kepeistä kiinni vartalon edessä myötäotteella (=rystyset ylöspäin). Kierrä vartaloa puolelta toiselle kurottaen samalla kepillä tuolin sivulle. Nosta samalla vastakkaisen puolen kantapää irti lattiasta



6. Rintarangan avaus ja selän pyöristys:

Seiso ryhdikkäästi pienessä haara-asennossa kädet rennosti vartalon sivuilla. Kierrä käsiä auki sivulle ja hieman taakse ja rutista lapaluita yhteen. Liikkeen loppuasennossa kädet ovat auki vartalon sivuilla peukaloiden osoittaessa ulospäin. Tuo sitten hitaasti kädet pitkälle etuviistoon pyöristäen samalla selkää.

Helpotettu versio: Tee liike istuen ryhdikkäästi tuolilla selkä irti selkänojasta. Kierrä käsiä auki sivulla ja takaviistoon. Liikkeen loppuasennossa kädet ovat auki vartalon sivuilla peukaloiden osoittaessa ulospäin. Tuo sitten hitaasti kädet pitkälle etuviistoon pyöristäen samalla selkää.



Loppuvenyttely

Loppuvenyttelyssä venytetään harjoituksessa kuormitettuja lihasryhmiä. Tee venytykset lyhyinä, n. 20-30 sekunnin mittaisina, koska lihasta ei tulisi venyttää heti kuormituksen jälkeen pitkään

Rintalihasvenytys: Seiso seinän tms. vieressä sivuttain ja laita koukistettu käsivarsi seinää, kuntosalilaitetta tai muuta tukea vasten. Pidä kyynärpää selkeästi hartialinjan alapuolella. Kierrä ylävartaloa pois päin, kunnes tunnet venytyksen rintalihaksessa. Tee venytys molemmille puolille.

Etureiden venytys: Ota tukea seinästä tai kuntosalilaitteesta. Nosta venytettävä jalka takanasi olevan tason (esim. tulo tai kuntosalilaitte) päälle. Voit myös tehdä liikkeen siten, että nappaat venytettävän jalan nilkasta kiinni, mutta se on jo haastavampaa kuin tuen kanssa venyttely. Pidä lantio suorassa, ja huolehdi, että venytettävän jalan polvi osoittaa kohti lattiaa. Tee venytys molemmille puolille.

Takareiden venytys. Seiso käyntiasennossa toinen jalka edessä. Taivuta ylävartaloa selkä suorana kohti etummaista venytettävää jalkaa. Tee venytys molemmille puolille. Voit tehostaa venytystä koukistamalla venytettävän jalan nilkkaa. Tee venytys molemmille puolille.

Ojentajien venytys: Nosta toinen käsi koukkuun selän taakse siten että kämmenesi on rennosti niskan takana. Tartu toisella kädellä venytettävän käden kyynärpästä ja vedä sitä rauhallisesti taaksepäin, kunnes tunnet venytyksen ojentajissa. Tee venytys molemmille puolille.

Pakaravenytys: Istu jumppapatjalle tai tuolille. Nosta venytettävä jalka toisen jalan polven päälle. Nojaamalla hieman eteenpäin tehostat venytystä. Tee venytys molemmille puolille.