

# Kuntosaliohjeet Lahden Sydänyhdistyksen kuntosalille

## Kuntosaliharjoittelussa huomioitavia asioita

- Sydänsairautesi tulee olla hyvässä hoitotasapainossa, noudata myös lääkityksestä saamiasi ohjeita ja pidä tarvittaessa nopeavaikutteiset sydänlääkkeet saatavilla harjoitellessasi
- Harjoitusohjelma tehdään laiteharjoitteluna. Kiinteissä suljetun liikeradan laitteissa harjoittelu on turvallista, koska harjoittelutekniikka pysyy hallittuna. Suurin osa harjoittelukerroista tehdään omatoimisesti ilman ohjaaja, jolloin harjoittelun tulee olla turvallista
- Kaupunginsairaalan kuntosalin laitevalikoiman vuoksi harjoittelu painottuu alaraajojen lihaksiin. Sydänsairaudet huomioiden harjoittelun tulisi painottua suuriin lihasryhmiin siten, että alaraajoille tehdään enemmän toistoja kuin yläraajoille. Ikääntymisen myötä lihaskato ja voimien väheneminen on alaraajoissa suurinta, jolloin harjoitteiden alaraajapainotteisuus on perusteltua
- Älä pidätä hengitystä harjoitellessasi! Suorituksen työntövaiheessa hengitä rauhallisesti ulos, ja palautusvaiheessa rauhallisesti sisään jarruttaen samalla liikettä
- Keskeytä harjoittelu heti, jos tunnet kipua rinnassa, voimakasta hengenahdistusta, huimausta tai muita epämiellyttäviä tuntemuksia
- Kuntosalilaitteilla tehdään kullakin harjoituskerralla n. 5-8 laitteen harjoitus. Vastuksen tulisi olla sellainen, että jaksat tehdä laitteella 10-15 toistoa ja pari viimeisintä toistoa tuntuvat raskailta. Liikkeet voi tehdä paikkaharjoitteluna tai kiertoarjoitteluna. Muista myös pitää harjoitteiden välissä palautumisjakso, joka voi olla kestoaltaan kaksi kerta harjoittelujaksoa pidempi.
- Sarjoja tehdään 1-3, ja toistoja 10-15. Toistolla tarkoitetaan yhden liikkeen suoritusta alkuasennosta loppuasentoon ja useista toistoista muodostuu sarja. Ensimmäisillä totuttelukerroilla sarjoja kannattaa tehdä vain 1-2, myös vastukset voivat olla alhaisemmat
- Harjoittelun tulisi olla kehittävä, jolloin lihasvoiman kasvaessa vastusta ja sarjoja tulisi lisätä. Voit merkata tekemäsi sarjojen ja toistojen määrän sekä käyttämäsi painot saamaasi kuntosalikorttiin, jolloin voit seurata kehitystäsi. Merkitse kuntosalikorttiin myös käyttämäsi säädöt laitteissa, mikä helpottaa harjoittelun sujuvuutta ja säästää aikaa
- Kunkin liikkeen kohdalla on aluksi ohjeet alkuasennon sekä laitteen säätöjen tekemiseen, ja tämän jälkeen ohjeet liikkeen suorittamiseen. Kuvissa on liikkeen alkuasento sekä liikkeen ääriasento
- Kuntosalin laitteet on numeroitu, harjoitteista puuttuu laitteiden 5 ja 6 ohjeet, koska ko. laitteet ovat taljalaitteita, joissa suoritustekniikan haltuunotto on haasteellisempaa kuin kiinteissä suljetun liikeradan laitteissa.

# Kuntosaliharjoitteet

## Laite nro 1. Vatsalaite 3 x 12 toistoa (vatsalihakset)

### Alkuasento & säädöt

1. Valitse sopiva painovastus
2. Säädä aloitusasento (rintatyyny ylöspäin) itsellesi sopivaksi säätönupista
3. Säädä istuinkorkeus oikealla puolella istuimen alapuolella olevasta vivusta. Olkavarsien tulisi olla tasaisesti tyynyllä ja kainalon ylemmän tyynynreunan edessä
4. Tahdistinpotilailla huolehdi siitä, ettei rintatyyny paina tahdistinta tai sen johtoa



### Liikerata

1. Koukista vartaloasi hitaasti alas polvia kohti
2. Palaa hitaasti alkuasentoon, älä päästä painopakkaa kolahtamaan, vaan tee liike hallitusti



## Laite nro 2. Polven koukistus istuen 3 X 12 toistoa (takareiden lihakset)

### Alkuasento & säädöt

1. Valitse sopiva painovastus
2. Säädä reiden lukitus- ja polvikulman säätönupeista itsellesi sopiva aloitusasento.
3. Säädä istuimen asento istuimen takana olevasta säätönupeista siten, että polvinivel on laitteen kiertonivelen kohdalla. Laitteessa tulisi istua suorassa koko selkä selkätukea vasten
4. Säädä jalkatyynyn asento sopivaksi sen päässä olevasta säätönupeista. Asetu istumaan, jalkojen tulisi olla vaakatasossa istuimen kanssa
5. Aseta sääret jalkatyynylle. Säädä reisityynyn asento reisityynyn päässä olevasta säätönupeista siten, että tyyny on kiinni reisissä polvien yläpuolella



### Liikerata

1. Tartu molemmin käsin kahvasta ja jännitä vartaloasi
2. Koukista jalat hitaasti n. 90 asteen kulmaan
3. Palaa hitaasti alkuasentoon. Toista liike



## Laite nro 3. Polven ojennuslaite 3 X 12 toistoa (etureidet)

### Alkuasento & säädöt

1. Valitse sopiva painovastus
2. Säädä istuma-asento istuimen takana oikealla puolella olevasta säätönupista siten, että polvitaiteesi ovat istuimen reunalla. Istu suorassa siten, että koko selkä nojaa selkätukea vasten
3. Säädä nilkkatuen asento nilkkatuen päässä olevasta säätönupista siten, että nilkkatuki on nilkkanivelen kohdalla
4. Säädä istuimen oikealla puolella olevasta säätönupista laitteen asento siten, että reidet ja sääret ovat oikeassa kulmassa toisiinsa nähden



### Liikerata

1. Tartu istuimen molemmin puolin olevista käsikahvoista ja jännitä vartaloasi
2. Ojenna jalkasi hitaasti suoraksi
3. Palaa hitaasti alkuasentoon. Toista liike



## Laite nro 4. Reiden loitontajat 3 X 15 toistoa (loitontajat)

### Alkuasento & säädöt

1. Valitse sopiva painovastus
2. Vapauta laitteen lukitus ja säädä se siten, että polvesi ovat yhdessä
3. Aseta jalat siten, että reidet ovat lattian suuntaisesti (=vaakatasossa)
4. Liikuta polvitukia eteen haluttuun asentoon
5. Tartu penkin sivuilla olevista kahvoista
6. Laitteesta poistuessa helpota poistumista siten, että lukitset laitteen polvituet kauemmaksi toisistaan, jolloin sinun on helpompi poistua laitteesta



### Liikerata

1. Vie jalkoja rauhallisesti sivulle
2. Palaa hitaasti keskelle lepuuttamatta lihaksia. Toista liike





## Laite nro 7. Rintaprässi 3 X 10 toistoa (rintalihakset)

### Alkuasento & säädöt

1. Valitse sopiva painovastus
2. Säädä penkin korkeus siten, että käsien ollessa kahvoilla kyynärpäät ovat olkapäitteesi tason alapuolella
3. Säädä sopiva aloituskohta laitteen säätönupeista sivulla. Kannattaa aluksi aloittaa pienemmällä liikeradalla
4. Ota kiinni kahvoista



### Liikerata

1. Paina käsiä edessäsi lähes yhteen saakka, pidä koko ajan selkä kiinni penkissä
2. Palaa hitaasti alkuasentoon. Toista liike



## Laite nro 8. Dippi istuen 3 X 10 toistoa (käden ojentajat)

### Alkuasento & säädöt

1. Valitse sopiva painovastus
2. Säädä käsikahvat hiukan alle kyynärpäiden tason ja käänä kahvat itsellesi sopivaan asentoon
3. Tartu kahvoista



### Liikerata

1. Paina kädet suoraksi lukitsematta kuitenkaan kyynärpäitä
2. Palaa hitaasti alkuasentoon



## Laite nro 9. Reiden lähentäjät 3 X 15 toistoa (lähentäjät)

### Alkuasento & säädöt

1. Valitse sopiva painovastus
2. Vapauta laitteen lukitus siten, että sinun on helpompi asettua laitteeseen
3. Aseta jalkasi niin, että reidet ovat lattian suuntaisesti (=vaakatasossa)  
Liikuta polvitukia sivulle haluttuun alkuasentoon
4. Tartu penkin sivulla olevista kahvoista
5. Laitteesta poistuessasi helpota poistumista siten, että lukitset laitteen polvituet sellaiselle etäisyydelle toisistaan, että sinun on helpompi poistua laitteesta



### Liikerata

1. Paina jalkoja yhteen keskelle
2. Palaa hitaasti sivulle lepuuttamatta lihaksia





## Laite nro 10. Selkälaite 3 X 12 toistoa (selkälihakset)

### Alkuasento & säädöt

1. Valitse sopiva painovastus
2. Säädä säätönupista laitteen aloitusasento (pystyasento)
3. Käy istumaan laitteeseen, aseta jalat jalkatuelle polvet koukistettuna
4. Säädä selkätuen asento sen päässä olevasta säätönupista siten, että selkätuki on lapaluiden korkeudella yläselässä



### Liikerata

1. Tartu istuimen molemmin puolin olevista käsikahvoista ja jännitä vartaloasi
2. Ojenna ylävartaloa selkätukea vasten, kunnes saavutat pystyasennon
3. Palaa hitaasti alkuasentoon. Toista liike



## Laite nro 11. Jalkaprässi 3 X 12 toistoa (Pakaralihakset, etu- ja takareidet)

### Alkuasento & säädöt

1. Valitse sopiva painovastus
2. Säädä oikealla olevasta nupista aloitusasento, jossa polvien tulisi olla n. 90 asteen kulmassa
3. Aseta jalat tuelle noin olkapäiden leveydelle varpaat hieman ulospäin
4. Tartu penkin sivulla olevista kahvoista



### Liikerata

1. Paina jalkoja suoraksi, mutta älä lukitse polvia.
2. Palaa hitaasti alkuasentoon. Toista liike

