

Kokovartalo-ohjelma laitteisiin

- Aloita salitreeni aina alkuverryttelyllä, jotta saat lihakset lämpimäksi harjoittelua varten
- Ota aluksi käyttöön maltilliset painot, mutta harjoittelun edetessä on tärkeää tulosten saavuttamisen kannalta, että pidät painotason haastavana
- Paino on sopiva silloin, kun sarjan viimeiset toistot ovat tiukkoja
- Loppuverryttelyn tarkoitus on palauttaa lihakset lepotilaan treenin jälkeen, joten tee loppuverryttely aina kevyesti. Muista venytellä treenin loppuksi!

1 Cross trainer

- Aseta jalat alustoille
- Käynnistä laite ja säädä vastus laitteen ohjeiden mukaan
- Ota käsikahvoista kiinni
- Pyri tekemään kaikilla raajoilla töitä
- Pidä vastus pienenä ja liikenopeus suurena
- Keskivartalo tiukkana ja selkä suorana



2008 © Fitlink Oy

Toistot & Painot

Sarja	Tavoite-Toistot	Tavoite-vastus	Muistilpanot	Lepo (sek.)	Tehdyt Toistot	Käytetyt Painot	Muistilpanot
1	5-10min						

2 Vaakajalkaprässi

- Asetu laitteen penkille istumaan ja säädä liikerata jalkalevyn alla olevasta napista
- Säädä liikerata itsellesi mahdollisimman laajaksi
- Laita jalat hartioiden levyiseen haara-asentoon jalkalevylle
- Ojenna jalat lähes suoriksi ja jännitä reisiä
- Laske jalat hallitusti takaisin koukkuun
- **Polvet ja jalkaterät kulkevat samassa linjassa koko liikkeen ajan**



2008 © Fitlink Oy

Toistot & Painot

Sarja	Tavoite-Toistot	Tavoite-vastus	Muistilpanot	Lepo (sek.)	Tehdyt Toistot	Käytetyt Painot	Muistilpanot
1	2-3x15						

3 Alasveto vipuvarsilaitteessa

- -- Säädä penkki niin, että painopakka ei osu pohjaan liikkeen yläasennossa -- Säädä painovastus itsellesi sopivaksi laitteen painopakasta -- Ota kahvoista hartioiden levyinen myötäte ja istu penkille -- Pidä rinta rottingilla ja olkapäät alhaalla koko liikkeen ajan -- Alussa kädet kyynärpäistä koukussa ja ylävartalo penkin selkänojaa vasten -- Vedä kahvat kaaressa alas kohti kylkiä ja purista lapaluut yhteen -- Laske kahvat hallitusti takaisin ylös -- Tee liike hitaasti ja keskity tekemään töitä vain selkälihakilla
- -- **Pidä olkapäät alhaalla ja rinta rottingilla koko liikkeen ajan**



© fitnero.com

Toistot & Painot

Sarja	Tavoite-Toistot	Tavoite-vastus	Muistilpanot	Lepo (sek.)	Tehdyt Toistot	Käytetyt Painot	Muistilpanot
1	2-3x15						

4 Polven ojennus laitteessa

- Säädä penkin selkänoja niin, että polvitaiepeet tulevat penkin reunan yli
- Säädä nilkkapehmusteet niin, että ne ovat säären alaosan tasolla, eivätkä paina jalkateriä
- Istu penkille ja aseta jalkaterät pehmusteiden taakse
- Pidä reidet vierekkäin penkillä äläkä anna niiden levitä sivuille liikkeen aikana
- Ojenna jalat ylös ja jännitä etureisiä
- Laske jalat hallitusti takaisin ala-asentoon



Toistot & Painot

Sarja	Tavoite-Toistot	Tavoite-vastus	Muistinpanot	Lepo (sek.)	Tehdyt Toistot	Käytetyt Painot	Muistinpanot
1	2-3x15						

5 Rintaprässi alarinnalle

- Istu penkille ja säädä painovastus
- Säädä penkin korkeus penkin alla olevasta vivusta niin, että kahvat ovat rinnan alareunalla
- Istu penkillä ryhdikkäänä ja nojaa selkänojaan koko liikkeen ajan!
- Ota vaakakahvoista kiinni hieman hartioita leveämmällä myötäotteella
- Punnerra kahvat kehon eteen lähes suorille käsille
- Laske kahvat hallitusti takaisin ala-asentoon
- **Jos sinulla on vaikeuksia saada kahvoista kiinni ala-asennossa, niin paina jalalla poljinta ja kahvat nousevat hieman ylöspäin**



Toistot & Painot

Sarja	Tavoite-Toistot	Tavoite-vastus	Muistinpanot	Lepo (sek.)	Tehdyt Toistot	Käytetyt Painot	Muistinpanot
1	2-3x15						

6 Polven koukistus istuen laitteessa

- Säädä penkin selkänoja niin, että reisipehmuste tulee etureisien päälle eikä paina polvia
- Istu penkille ja laita nosta jalat pehmusteiden päälle
- Laske reisien pehmuste alas ja lukitse se paikalleen
- Alussa jalat polvista pienessä koukussa
- Koukista jalat mahdollisimman taakse ja jännitä takareisiä
- Laske jalat hallitusti takaisin yläasentoon



Toistot & Painot

Sarja	Tavoite-Toistot	Tavoite-vastus	Muistinpanot	Lepo (sek.)	Tehdyt Toistot	Käytetyt Painot	Muistinpanot
1	2-3x15						

7 Vuorottainen kulmasoutu vipuvarsilaitteessa vasaraotteella

- Säädä penkki niin, että istuessasi ryhdikkäänä penkillä on rintakehäsi pehmusteen yläreunalla
- Aseta jalat alustoille
- Ota käsillä vasaraotteella kiinni laitteen pystykahvoista
- Liikkeen alussa kädet lähes suorina ja tunne venytys yläselässä
- Purista lapaluut yhteen ja lähde vetämään vuorotellen kahvoja kohti kehoa
- Vedä kahvat mahdollisimman taakse ja keskity tuntemaan jännitys yläselässä
- Laske kahvat hallitusti takaisin ala-asentoon
- Pidä olkapäät alhaalla koko liikkeen ajan!
- **Keskity tuntemaan liike yläselässä**



Toistot & Painot

Sarja	Tavoite-Toistot	Tavoite-vastus	Muistinpanot	Lepo (sek.)	Tehdyt Toistot	Käytetyt Painot	Muistinpanot
1	2-3x20						

8 Pystypunnerrus laitteessa

- Säädä painovastus itsellesi sopivaksi
- Istu penkille ja säädä penkin korkeus penkin alla olevasta keltaisesta vivusta
- Säädä penkin korkeus niin, että kahvat ovat alkuasennossa hartioiden tasolla
- Ota vaakakahvoista hieman hartioita leveämällä myötäotteella kiinni
- Nojaa koko selällä selkänojaan
- Punnerra kahvat suoraan ylös lähes suorille käsille
- Pidä kyynärpäät koko liikkeen ajan ranteiden alapuolella!
- Laske kahvat hallitusti takaisin ala-asentoon



2008 © Fitlink Oy

Toistot & Painot

Sarja	Tavoite-Toistot	Tavoite-vastus	Muistinpanot	Lepo (sek.)	Tehdyt Toistot	Käytetyt Painot	Muistinpanot
1	2-3x12						

9 Selän ojennus laitteessa

- Säädä selkärulla niin, että se on lapaluiden päällä istuessasi penkillä
- Istu penkille ja säädä liikkeen alku mahdollisimman alas
- Katseella kiintopiste yläviistossa
- Selkä suorana koko liikkeen ajan!
- Kädet rentoina reisien tai kahvojen päällä
- Ojenna selkä ja nouse pystyyn istumaan
- Laskeudu hallitusti takaisin ala-asentoon
- **Selkä suorana koko liikkeen ajan**



2008 © Fitlink Oy

Toistot & Painot

Sarja	Tavoite-Toistot	Tavoite-vastus	Muistinpanot	Lepo (sek.)	Tehdyt Toistot	Käytetyt Painot	Muistinpanot
1	2-3x15						

10 Vatsarutistus levypainolla alaviistopenkillä

- Aseta jalat alaviistopenkin jalkapehmusteita vasten ja laskeudu makaamaan penkille
- Ota levypainosta tukeva ote ja nosta se suorille käsille kehon yläpuolelle
- Nosta leuka kiinni rintaan
- Jännitä vatsalihaksia ja nosta ylävartalo irti penkistä pyöreällä liikkeellä
- Jännitä vatsaa yläasennossa ja laskeudu hitaasti takaisin ala-asentoon
- Säädä penkin kulma sopivaksi



2008 © Fitlink Oy

Toistot & Painot

Sarja	Tavoite-Toistot	Tavoite-vastus	Muistinpanot	Lepo (sek.)	Tehdyt Toistot	Käytetyt Painot	Muistinpanot
1	2-3x10-20						

11 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



2008 © Fitlink Oy

Toistot & Painot

Sarja	Tavoite-Toistot	Tavoite-vastus	Muistinpanot	Lepo (sek.)	Tehdyt Toistot	Käytetyt Painot	Muistinpanot
1	5-10min						