

Huhtikuu - Perusohjelma

Treenin kesto: noin 60 min

Viikko suositus: 2 krt/ viikossa

**Treeni sisältä monipuolisesti kehoa kuormittavia liikkeitä.
Kaikkia liikkeitä voit haastaa säätämällä itse vastuksen
määrää.**

**Seuraavalta sivulta löytyy treenin liikkeet, toisto - ja
kierrosmäärät.**

**Aloita treeni tekemällä alkulämmittely noin 10 minuuttia
ohjeen mukaisesti.**

Loppuun tee vielä loppuveryttely 10 min ohjeen mukaisesti.



kuntokeskus
balanssi

Huhtikuu - Perusohjelma

Lämmittely	5 min rauhassa	5 min reippaasti
Ylätalja	3x	12
Chestpress	3x	15
Alatalja	3x	15
Ojentaja + Haudis	3x	10 + 10
Jalkaprässi	3x	12
Reiden ojennus	3x	12
Reiden koukistus	3x	12
Lähentäjät + Loitontajat	2x	10 + 10
Vatsarutistuslaite	3x	15
Kuntopyörä	10 min rauhassa	



k u n t o k e s k u s
balanssi

Lämmittely

Crosstrainer

- Pidä ulommista kahvoista kiinni
- Jalat tukevasti jalkatuilla
- 5 minuuttia rauhassa ja 5 minuuttia nostaen hieman sykettä



k u n t o k e s k u s
balanssi

Ylätalja

- Aseta jalat tukevasti maahan
- Pieni takanoja & tarpeeksi leveä ote
- Kyynärpäät ylhäällä hieman pehmeinä

Muistiinpanot



Chestpress

- Selkä tukevasti penkkiin
- Kädet samoissa kohdissa
- Annan rinnan venyä alhaalla

Muistiinpanot



Alatalja

- Jalat tukevasti jalkatuelle
- Selkä suorana & keskivartalo tiukkana
- Kyynärpäät liikkuvat kylkiä pitkin

Muistiinpanot



Ojentaja + Hauis

- Supersetti – Tee molemmat liikkeet putkeen ja vasta sen jälkeen pidä tauko
- Varmista, että kyynärpäät ovat mahdollisimman paikallaan
- Pidä pää selkärangan jatkeena

Muistiinpanot



Jalkaprässi

- Tuo jalat omien hartioiden korkeudelle levylle
- Avaa hieman varpaita ulospäin, varmista polvien ja varpaiden yhdensuuntaisuus
- Pidä selkä tukevasti penkissä

Muistiinpanot



Reiden ojennus

- Pidä selkä, pakarot ja kädet tukevasti penkissä kiinni
- Jalkatuki sijoittuu nilkkojen kohdalle
- Palauta jalat rauhassa alas

Muistiinpanot



Reiden koukistus

- Aseta jalkatuki nilkkojen kohdalle
- Pidä keskivartalo tiukkana
- Laske jalat rauhassa alas

Muistiinpanot



Loitontajat & Lähettäjä

- Supersetti - tee molemmat liikkeet putkeen ja sen jälkeen pidä pieni tauko
- Varmista tukeva asento
- Pidä keskivartalo tiukkana ja kädet kiinni kahvoissa

Muistiinpanot



Vatsarutistuslaite

- Aseta jalat tukevasti jalka tuelle
- Vedä kahvat kehoon kiinni ja pidä niistä tiukasti kiinni
- Palauta mahdollisimman pitkälle, jotta saat pitkän liikeradan

Muistiinpanot



Loppuveryttely

Kuntopyörä

- Polje rauhassa kevyellä vauhdilla
- 10 minuuttia



kuntokeskus
balanssi