

Elokuu - Ylävartalotreeni

Miksi treenata ylävartaloa?

Vahva ylävartalo helpottaa arjen askareita, parantaa ryhtiä ja ehkäisee kipuja. Se tuo tasapainoa koko kehoon ja antaa voimaa myös urheiluun – aina golfista juoksuun.

Treenin kesto on noin 45-60 minuuttia.

Liikkeitä tulisi tehdä omilla valitsemilla painoilla.

Toistomäärä per/ liike 12

Sarjoja per/ liike 3

Lämmittely

Käsipyörä

- Seisten tai istuen
- 5 min rauhassa
- 5 min kovempaa tahtia



kuntokeskus
balanssi

Kulmasoutu

- Aseta jalat tukevasti maahan hartioden levyiseen asentoon
- Taita itseäsi lantiosaranasta hieman taaksepäin ja ota tangosta kiinni
- Pidä keskivartalo tiukkana

Muistiinpanot:



Pull Down

- Aseta jalat tukevasti maahan ja laita rinta kiinni rintatukeen
- Aseta sormet symmetrisesti samoihin kohtiin
- Lähde vetämään kahvoja alaspäin
- Varmista, että liikkeen voima lähtee selän lihaksista

Muistiinpanot:



Low Row

- Aseta jalat tukevasti jalkatukia vasten ja rinta rintatukea vasten
- Lähde vetämään kahvoja kylkiä pitkin taakse
- Pidä lavoissa pieni jännitys kokoajan

Muistiinpanot:



Shoulder press

- Aseta jalat tukevasti maahan ja pidä selkä kokonaan penkissä
- Aseta sormet samoihin kohtiin, jotta asento on symmetrinen
- Nosta painot ylös ja jätä kyynärpäihin pieni pehmeys ylhäällä

Muistiinpanot:



Käsipainopenkki

- Aseta jalat tukevasti maahan
- Nosta painot kolmioon kasvojen/rinnan yläpuolelle
- Laske painot rinnan kohdalle sivuille ja anna rinnan venyä alhaalla

Muistiinpanot:



Ylätalja (kapea)

- Istu tukevasti ja aseta jalat tukien alle tukevasti (ilman ilmarakoa)
- Nojaa hieman taaksepäin ja pidä keskivartalo tiukkana äläkä notkista selkää
- Lähde vetämään kahvaa rintaa kohden

Muistiinpanot:



Vatsarutistus

- Istu tukevasti selkä kokonaan kiinni penkissä
- Ota kahvoista kiinni tukevasti
- Paina jalat tuelle tukevasti
- Tee raskaalla vastuksella
- Tee tätä 4x 8 toistoa

Muistiinpanot:



Loppuveryttely

Crosstrainer

- 8 min rauhassa pienellä vastuksella



kuntokeskus
balanssi