

## Selän kuntosaliharjoitusohjelma (yleisohje)

Tee harjoitteet laajalla liikelaajudella ja keskity rauhalliseen liikkeen jarruttavaan vaiheeseen. Aloituspainosi harjoitteissa on se, jolla pystyt tekemään enintään 10 toistoa. Tee jokaista harjoitetta 8 toistoa ja kaksi-kolme sarjaa. Pidä sarjojen välissä 2 minuutin tauko. Varmista harjoittelun nousujohteisuus lisäämällä haastetta joka viikko tekemällä samalla painolla enemmän toistoja (esim. 12 toistoon asti) tai lisäämällä painoa (painopakassa seuraava taso tai raskaampi käsipaino).

**Harjoittelun ei tarvitse olla täysin kivutonta** eli harjoittelun aikana saa tuntua kipua. Kuitenkin, jos kipu tuntuu voimakkaampana harjoittelun jälkeen kuin sen aluksi, voit tehdä seuraavalla kerralla hieman kevyemmin (esim. yksi sarja vähemmän tai liikkeissä pari toistoa vähemmän).

### Aloita kuntosaliharjoittelu alkulämmittelyllä

Valitse itsellesi sopiva lämmittelymuoto (esim. kuntopyöräilyä 3–8 minuuttia kevyellä vastuksella).

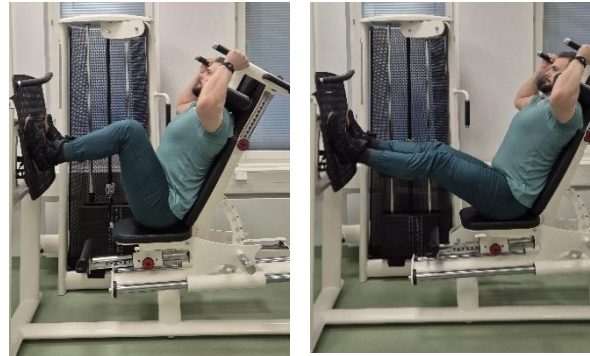
### Jalkaprässi

Säädä aloitusasento niin, että polvet ovat suorakulmassa. Jalat ovat levyllä pienessä haara-asennossa ja varpaat ja polvet samassa linjassa.

Työnnä jalat lähes suoraksi ja palaa alkuasentoon liikettä jarruttaen.

#### Jos harjoite tuntuu haastavalta:

- Säädä aloitusasennossa polvet suuremmaksi
- Siirrä jalkoja hieman alemmaksi levyllä



### Lonkan koukistus laitteessa

Säädä reisipehmusteen korkeus niin, että se on hieman polven yläpuolella. Aloitusasennossa lonkka on hieman ojennettuna tai suorassa toisen jalan vierellä.

Koukista lonkkaa niin, että reisi nousee lähes vaakatasoon, laske jalka jarruttaen alas aloitusasentoon.

Pidä keskivartalo hallittuna niin, ettei selkä pyöristy tai ojennu. Tee liike molemmin jaloin.

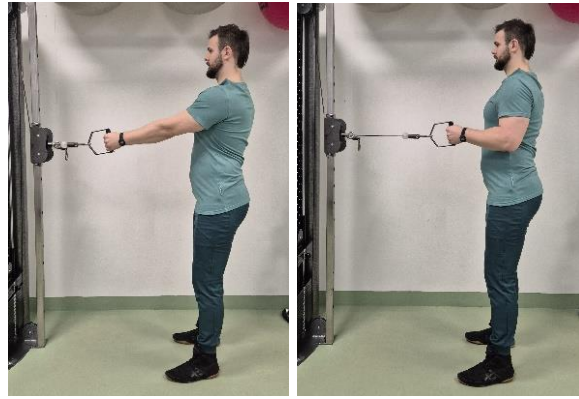


### **Yhden käden taljaveto**

Aseta taljan korkeus rintalastan korkeudelle. Seiso kasvot kohti taljaa ja pidä polvet pienessä koukussa.

Jännitä keskivartaloa ja vedä kyynärpäätä taaksepäin vartalon viereen. Palauta käsi jarruttaen alkuasentoon.

Pidä keskivartalo hallittuna niin, ettei selkä pyöristy tai ojennu eikä lantio kierry liikkeen aikana.



### **Yhden käden taljatyöntö**

Taljan korkeus kuten edellä. Seiso selkä kohti taljaa, ja pidä polvet pienessä koukussa.

Jännitä keskivartaloa ja työnnä käsi suoraksi eteen (taljan vaijeri kulkee käden ja kyljen välistä). Palauta käsi jarruttaen alkuasentoon.

Pidä keskivartalo hallittuna niin, ettei selkä pyöristy tai ojennu eikä lantio kierry liikkeen aikana.



### **Polven kouistus laitteessa**

Säädä selkänöja riittävän taakse, jalkatuki hieman nilkan yläpuolelle ja reisituki napakaksi. Alkuasennossa polvet ovat suorassa tai hyvin pienessä koukussa.

Koukista polvet mahdollisimman koukkuun, palauta jalat jarruttaen alkuasentoon.



### **Polven ojennus laitteessa**

Säädä selkänöja riittävän taakse, jalkapehmuste nilkan tasolle. Alkuasennossa polvet ovat 90°:een kulmassa (tai hieman suuremmissa koukussa). Ojenna polvet mahdollisimman suoraksi ja palauta jarruttaen alkuasentoon.

Jos liike pahentaa jalan säteilyoiretta, vie penkkiä reilummin taakse ja nojaa selkä suorana selkänöjaan.



## Selän kuntosaliohjelman lisä-/vaihtoehtoiset harjoitteet

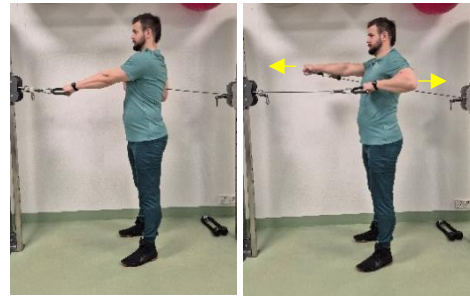
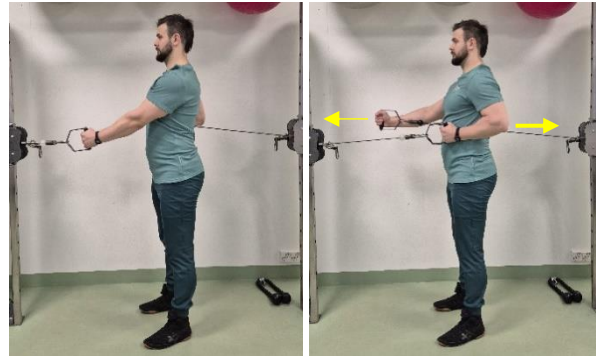
### Ristikkäistalja

Aseta edessä ja takana olevat taljat n. vyötärön korkeudelle. Asetu seisomaan taljojen väliin pitäen kiinni molemmista vetokahvoista. Jalat ovat hieman lantiota leveämmässä asennossa ja polvissa pieni koukistus.

Yhtäaikaisesti vedä toisella kädellä kyynärpäätä vartalon taakse ja työnnä samalla vastakkaista kättä vartalon eteen. Palaa jarruttaen alkuasentoon.

Pidä keskivartalo hallittuna niin, ettei selkä pyöristy tai ojennu eikä lantio kierry liikkeen aikana.

Voit myös tehdä harjoitteen niin, että kädet tekevät liikettä hartiatasossa (pienemmät kuvat). Säädä tässä tapauksessa taljoja korkeammaksi n. rintalastan tasolle.



### Taljaveto ylhäältä

Aseta taljakahvan korkeus niin, että yletyt juuri siihen. Seiso lähellä taljaa ja ota kahvasta kiinni yhdellä kädellä.

Vedä kyynärpäätä vartalon vierelle ja palauta jarruttaen alkuasentoon.

Pidä keskivartalo hallittuna niin, ettei selkä pyöristy tai ojennu eikä lantio kierry liikkeen aikana.



### Korokkeelle astuminen

Aseta taljan korkeus lähelle lattiatasoa ja koroke taljan viereen. Ota taljaa lähemmällä kädellä kiinni kahvasta.

Astu korokkeelle ensin taljasta kauemmaisella jalalla ja tuo toinen jalka viereen. Astu takaisin lattialle. Tee liike myös toistepäin (toinen käsi kiinni taljakahvasta).

Pidä keskivartalo hallittuna niin, ettei selkä pyöristy tai ojennu tai kallistu sivulle.

Taljan sijasta voit käyttää painona myös kahvakuulaa tai käsipainoa.



## Pystypunnerrus

Seisten alkuasennossa käsipaino on olkapään päällä.

Jännitä keskivartalon lihakset ja purista pakarat yhteen. Työnnä käsi suoraksi kohti kattoa. Palauta käsi jarruttaen alkuasentoon.

Pidä keskivartalo hallittuna niin, ettei selkä pyöristy tai ojennu tai kallistu sivulle.

Jos liike tuntuu hankalalta voit aluksi ottaa tukea vapaalla kädellä esim. seinästä (tai puukepistä).

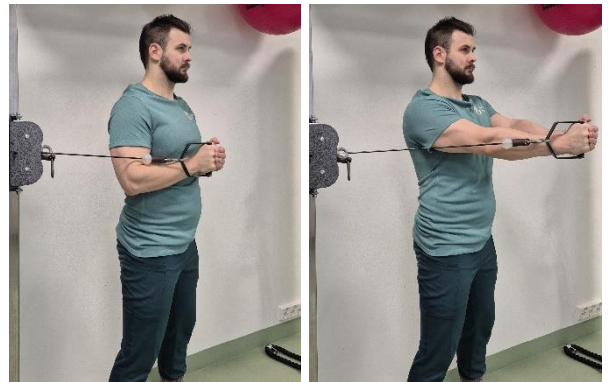


## Taljatyöntö (pallof press)

Asetu sivuttain taljaan. Ota kahva rinnan eteen niin, että talja on kireänä. Pidä jalat hieman hartioita leveämmässä asennossa ja polvet pienessä koukussa.

Työnnä kahva suoraan eteen, pidä 1-2 sekuntia ja palauta kahva rintakehälle. Tee liike molemmin puolin (taljan veto toiselta puolelta).

Pidä keskivartalo hallittuna niin, ettei selkä pyöristy tai ojennu eikä lantio kierry liikkeen aikana.



## Taljakierto

Alkuasento kuten edellisessä harjoitteessa. Työnnä kahva suoraan eteen. Tee kädet suorana kierto liikettä hartioiden levyisellä alueella pitäen kädet hartian korkeudella.

Pidä keskivartalo hallittuna niin, ettei selkä pyöristy tai ojennu eikä lantio kierry liikkeen aikana.



## Selän ojennus (vinopenkissä tai vaakapenkissä)

Aseta lantiopehmusteen korkeus niin, että se on juuri lonkkanivelten alapuolella, pidä polvet pienessä koukussa. Aseta jalkatuki hieman nilkkojen yläpuolelle.

Vie kädet niska taakse (tai rintakehälle). Jännitä keskivartalo ja nojaa jarruttaen eteenpäin (liike lonkista). Purista pakarat yhteen ja ojenna lonkista vartalo suoraksi.



**Harjoituspäiväkirja****Viikko 1**

<b>Liike</b>	<b>Paino /vastus</b>	<b>Sarjat</b>	<b>Toistot</b>	<b>Muuta</b>

**Viikko 2**

<b>Liike</b>	<b>Paino /vastus</b>	<b>Sarjat</b>	<b>Toistot</b>	<b>Muuta</b>

**Viikko 3**

<b>Liike</b>	<b>Paino /vastus</b>	<b>Sarjat</b>	<b>Toistot</b>	<b>Muuta</b>

**Viikko 4**

<b>Liike</b>	<b>Paino /vastus</b>	<b>Sarjat</b>	<b>Toistot</b>	<b>Muuta</b>