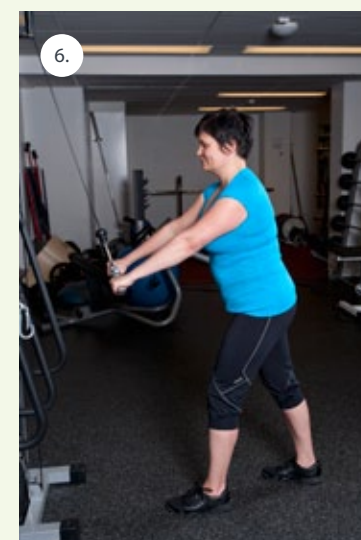
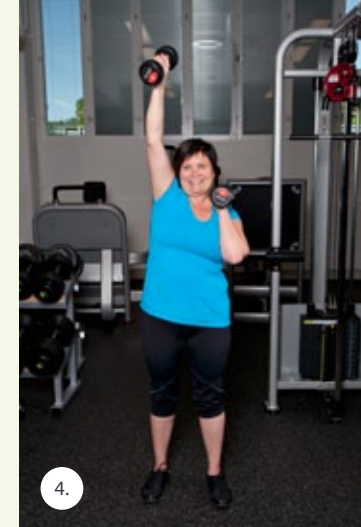




Tee ainakin nämä liikkuvuus-harjoitukset:

- etureidet
- takareidet
- pakarat ja lonkat
- hartiasoutu
- yläselkä
- pohkeet
- rintalihakset

(ks. oppaan keski-
aukeama s. 16–17)



Kuntosaliharjoitus I (hieman rasittava):

Ennen kuntosaliharjoitusta on tärkeää lämmitellä hyvin. Harjoittelu-
vastuksen tulee olla sellainen, että liikkeen pystyy tekemään hallitusti
viimeiseen toistoon saakka. Vastusta liikettä palautusvaiheessa. Älä
pidätä hengitystä suorituksen aikana.

Kuntosalien ohjaajat neuvovat ja opastavat kuntosalilaitteiden käy-
tössä ja oikeissa suoritustekniikoissa. Kysy rohkeasti neuvoa – he ovat
siellä sinua varten!

Tee kutakin liikettä 10–15 toistoa. Vastuskuorma on sopiva, kun
viimeisten toistojen aikana tunnet lihasväsymystä. Jos kaikki liikkeet
tehtyäsi voimia tuntuu olevan hyvin jäljellä, tee toinen kierros.

Jos käytössäsi ei ole kuntosalia, voit tehdä kotona lihaskuntoharjoit-
uksen käsipainoilla. Ohje löytyy sivulta 27.

1. **Alkulämmittely ja loppujäähdyttely** kuntopyörällä, crosstrainerillä tai kävelen juoksumatolla 10 minuuttia.
2. **Hartia- ja yläselän lihakset:** ylätaljan veto. Ota kapea ote taljasta, vedä talja alas hartiatasolle ja palauta jarruttaen ylös.
3. **Jalkalihakset:** jalkaprässi istuen. Ojenna jalat suoriksi ja palauta jarruttaen takaisin koukkuun.
4. **Käsilihakset:** pystypunnerrus punteilla. Nosta vuorotellen kädet ylös kohti kattoa. Jouta hieman polvista.
5. **Pakaralihakset:** Pakarapenkki. Ota pieni etunoja, tukijalka hieman koukussa. Ojenna toinen jalka suoraksi taakse ja palauta jarruttaen takaisin.
6. **Keskivartalolihakset** taljalla. Ota käyntiasento. Vedä taljaa suorilla käsillä vaakatasosta alas ja jarruta ylös.
7. **Yläselän lihakset:** alasoutulaite. Vedä talja edestä selkää ojentaen rintaan kiinni. Palauta jarruttaen takaisin.

