

Koko vartalon treeni vasta-alkajille

- - treeni soveltuu tehtäväksi 1-3 kertaa viikossa
- x ensimmäisinä treeniviikkoina 1-2 kertaa viikossa riittää mainiosti
- - lämmittele aluksi juoksu-/kävely matolla 10-15min
- x kunnon parantuessa nopeutta ja kaltev uutta voi pikkuhiljaa lisätä
- - tee jokaista liikettä 2-3 sarjaa
- x aloittelijalle riittää alkuun 2 sarjaa per liike, mutta kunnon parantuessa kolmannen sarjan voi lisätä yksitellen eri liikkeisiin
- - tee jokaisessa sarjassa 12-14 puhdasta toistoa
- x treenipaino tulee valita siten, että tarvittava toistomäärä tulee suhteellisen kevyesti
- - pidä sarjojen välillä noin minuutin pituinen tauko
- x harjoituskertojen karttuessa ja kunnon parantuessa treeniin saa helposti lisää tehoa lyhentämällä palautusaikaa
- - sarjojen välillä voi tehdä lyhyitä ja kevyitä venytyksiä kiristävälle lihasryhmille
- - loppuverryttely 5-10min kuntopyöräilyä kevyellä vastuksella

1 Juoksumatto

- Asetu kävely matolle seisomaan ja käynnistä laite
- Lisää laitteeseen nopeutta ja kaltev uutta kuntosi mukaan
- Kädet liikkuvat rytmin mukana kehon sivuilla



2 Vaakajalkaprässi

- Asetu laitteen penkille istumaan ja laita jalat hartioiden levyiseen haara-asentoon jalkavälille (jalkaterät voi olla hieman ulospäin)
- Säädä liikerata penkin oikealla puolella olevasta vivusta itsellesi mahdollisimman laajaksi oman liikkuvuutesi mukaan
- Ojenna jalat lähes suoriksi mutta varo yliojentamista polvia, eli pidä jännitys reisissä myös ojennusvaiheen lopussa
- Hengitä taaksetyön aikana ulos
- Pidä painopiste kantapäällä ja jalkaterän ulkosivulla
- Päästä jalat rauhallisesti koukistumaan ja hengitä sisään
- Älä päästä vastusta laskemaan kiinni painopakkaan, vaan säilytä tuntuma lihaksissasi myös alaslaskun lopussa
- Tee liike rauhallisesti kontrolloiden
- **Polvet ja jalkaterät kulkevat samassa linjassa koko liikkeen ajan**



3 Lonkan loitonnuksella

- Istu penkille ja aseta jalat alustojen päälle
- Säädä jalkatuet mahdollisimman lähelle toisiaan oikealla puolella olevasta säätönupista
- Tartu otekaivoihin ja hengitä sisään
- Loitonna reisiä mahdollisimman auki samalla ulos hengittäen
- Palauta reidet kontrolloidusti takaisin yhteen ja hengitä sisään
- Älä päästä painoja koskettamaan painopakkaa, kun palautat jalat yhteen. Säilytä jännitys pakarissa koko liikesuorituksen ajan.



4 Pystypunnerrus laitteessa

- Valitse itsellesi sopiva painov astus
- Säädä istuinkorkeus penkin alla olev asta v ivusta niin, että kädensijat ovat hieman olkapäiden yläpuolella
- Nojaa selkätukeen koko liikkeen ajan
- Paina jalkapoljinta alaspäin, niin kädensijat nousevat y lemmäksi
- Ota kiinni kädensijoista, jännitä keskiv artalo tiukaksi ja hengitä sisään
- Vapauta jalkapoljin, jolloin painov astus siirtyy käsillesi
- Punnerra kädet suoriksi ja hengitä samalla ulos
- Älä y liojenna ky y närv eliä y läasennossa
- Pidä hartiat alhaalla koko suorituksen ajan
- Laske kädet kontrolloidusti alkuasentoon sisään hengittäen
- Älä päästä kuormaa laskemaan kiinni painopakkaan, kun lasket painoa alas
- Sarjan lopussa paina jalkapoljin alas, jolloin saat painov astuksen pois käsiltä
- **Keskity tuntemaan liike olkapäissä**



2008 © Fitbit Oy

5 Kulmasoutukone

- Säädä penkin korkeus penkin alla oikealla olev asta v ivusta niin, että rintatuki on rintakehän alareunalla
- Istu penkille ja ota kahv oista kiinni
- Päästä kädet ojentumaan suoriksi ja hartiat eteen, jolloin saat v enytyksen y läselän lihaksiin. Hengitä sisään
- Aloita liike v etämällä hartioita taakse ja jatka v etoa käsiv arsia koukistaen. Purista vedon lopussa lapoja yhteen. Hengitä vedon aikana ulos.
- Pidä olkapäät alhaalla koko liikkeen ajan
- Päästä kädet ojentumaan suoriksi ja hartiat eteen. Hengitä samalla sisään
- Kädet kulkevat liikkeen aikana lähellä ky lkiä



2008 © Fitbit Oy

6 Pec deck

- Säädä penkki niin, että olkavar ret ovat samalla tasolla olkapäiden kanssa pitäessäsi kahv oista kiinni
- Tartu kiinni kahv oihin, ky y närpäät hieman koukussa ja hengitä sisään
- Tuo kädet laajassa kaaressa v artalon etupuolelle ja hengitä samalla ulos
- Palauta kätesi kontrolloidun takaisin sivuille ja taakse, hy v ään v enytykseen oma liikkuv uus huomioiden, samalla sisään hengittäen
- Pidä selkä kiinni selkänojassa koko liikkeen ajan
- Purista liikkeen lopussa aktiiv isesti rintalihaksia
- **Pidä olkapäät alhaalla**



2008 © Fitbit Oy

7 Selän ojennus laitteessa

- Säädä selkärulla niin, että se on lapaluiden päällä istuessasi penkillä
- Säädä selkärulla mahdollisimman eteen, jotta saat ojennusv aiheesta mahdollisimman pitkän
- Ota käsillä kiinni penkin vieressä olev ista kahv oista, v edä napaa kevyesti sisään ja hengitä sisään
- Ojenna y läv artaloa taakse ja hengitä ulos
- Tee taaksetaiv utus hallitusti keskiv artalon tuki säily ttäen, ja v ältä y liojentamasta selkää
- Palauta y läv artalo kontrolloidusti eteen. Hengitä samalla sisään
- Pidä kädet ja jalat mahdollisimman rentoina koko liikkeen ajan
- **Selkä suorana koko liikkeen ajan**



2008 © Fitbit Oy

8 Vatsarutistus laitteessa

- Säädä rintapehmuste niin, että se on alarinnan tasolla istuessasi penkillä
- Aseta jalat laudalle tukipehmusteiden alle, ja pyri pitämään jalat mahdollisimman rentoina koko suorituksen ajan
- Nojaa rintapehmustetta vasten, nosta kädet ristiin pehmusteen päälle tai nappaa rullasta kiinni alakautta
- Nojaa hieman eteen, että saat nostettua painopakkan muutaman sentin irti pohjasta, ja hengitä sisään
- Rutista vatsalihaksilla selkä pyöreäksi ja rintapehmuste mahdollisimman alas
- Älä avusta liikettä ylävartalon painolla, vaan keskity tekemään liike nimenomaan vatsalihaksilla
- Pidä jännitys vatsalihaksissa kun nouset hallitusti takaisin yläasentoon, samalla ulos hengittäen
- Ojenna yläasennossa selkä suoraksi, mutta vältä painoja osumasta painopakkaan



9 Polkupyöräergometri vaakatasossa

- Säädä penkin etäisyys niin että polvi on liikkeen ääriäsenossa pienessä koukussa
- Aloita polkeminen, jonka jälkeen laite käynnistyy
- Säädä vastus itsellesi sopivaksi

