|  |
| --- |
| **Tärkeintä on, että kuntosalilla käymisestä tulee säännöllistä.** Varo siis, että et aloita harjoittelua liian intensiivisesti, jolloin harjoittelu jää usein väliaikaiseksi.  Kuntosaliharjoitus kerran viikossa toteutettuna ylläpitää voimatasoa. Aloittelija tuntee usein kuntosaliharjoittelun hyötyjä kehossaan jo yhdestäkin viikoittaisesta harjoituskerrasta, mutta voiman lisääntymiseen vaaditaan viikkoon vähintään kaksi voimaharjoitusta/ lihasryhmä. Aloittelijalle sopii hyvin yksijakoinen ohjelma eli yhden harjoituskerran aikana käydään monipuolisesti läpi koko keho. |

**Alkulämmittely**: Voit lämmitellä tulemalla kuntosalille kävellen tai pyörällä tai aloittamalla kuntosalilla aerobisella laitteella (soutu, pyöräily, crosstrainer) noin 5-10 minuutin ajan. Keppijumppailu ja kuminauhaliikkeet ovat myös hyvää lämmittelyä. Lisäksi jokaista harjoitusohjelman liikettä on hyvä tehdä vähintään yksi lämmittelysarja kevyillä painoilla ennen varsinaisten harjoituspainojen nostelua.

**Muistilista:**

1. **Säädä laite** itselle sopivaksi. Painopakkalaitteiden säätömahdollisuudet on merkitty punaisella värillä.
2. **Säädä paino** sopivaksi. Tee lämmittelysarja kevyeltä tuntuvilla painoilla ja lisää seuraaviin sarjoihin painoa niin, että sarjan viimeiset toistot tuntuvat hieman raskailta. Ensimmäisillä harjoituskerroilla on hyvä tehdä kaikki sarjat kevyillä vastuksilla, koska lihakset kipeytyvät herkästi uudenlaisesta rasituksesta. Lisää painoja vähitellen ja tunnustele seuraavien päivien tuntemuksia. Pienet tuntemukset ovat jopa suotavia, koska silloin tietää harjoituksen vaikuttavan, mutta mikäli lihakset kipeytyvät paljon, on painoja/vastusta lisätty liikaa.
3. Tee liikettä aina **rauhalliseen tahtiin suurta liikerataa käyttäen**. Älä siis helpota liikettä ottamalla vauhtia ja muista jarruttaa liikettä palautusvaiheessa (kun painopakka laskee). Vältä painojen kolauttelua.
4. Tee liikkeen **sarjat** peräkkäin noin 2 minuutin palautuksilla (mieluummin kävelyä kuin laitteessa istumista) tai tee esim. kahta-kolmea liikettä vuorotellen, jolloin säästät aikaa. Jälkimmäinen vaihtoehto sopii erityisesti silloin, kun kuntosalilla ei ole ruuhkaa. Aluksi kaksi sarjaa / lihasryhmä riittää, mutta määrä on hyvä nostaa kolmeen harjoittelurytmiin pääsyn jälkeen.

Taulukossa olevat toistomäärät ovat suuntaa antavia. Aluksi on hyvä harjoitella liikeratoja pienillä painoilla, jolloin toistoja voi tehdä enemmän. Kun liikeradat alkavat sujua ja tavoitellaan lihasvoiman kehitystä, toistomäärät voi tiputtaa esimerkiksi kahdeksaan. Tällöin vastuksen tulisi olla kovempi, noin 60–80 % toistomaksimista, eli viimeiset toistot tuntuvat hiukan raskailta, mutta suoritus pysyy silti puhtaana (ei heijaamista, riuhtomista tai nykimistä).

Lisää KG-sarakkeeseen itselle sopivat aloituspainot, jotka löytyvät kokeilemalla ensimmäisillä harjoituskerroilla. Seuraa kehitystä ja lisää painoja sen mukaan.

Tärkeää on muistaa omat mahdolliset rajoitteet. Tee liikkeet omien tuntemusten mukaan. Mikäli jokin liike tuntuu epämiellyttävältä toteuttaa, kysy asiantuntevalta henkilöltä apua / vaihtoehtoista liikettä. Mikäli sinulla on sydänvaivoja, kannattaa välttää liikkeitä, jotka kohdistuvat sydämen yläpuolelle.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **LIIKKEET (vaihtoehtoliikkeet)** | **MÄÄRÄ** | **KG** |
| Jalkaprässi (istuen / selällään) | 3 x 10 |  |
| Pohjeliike jalkaprässilaitteessa tai varpaille nousu lattialla | 3 x 10 |  |
| Rintaprässilaite tai  penkillä selinmakuulta käsien avaus sivuille (käsipainot) | 3 x 10 |  |
| Pystypunnerrus käsipainoilla (tai laitteessa) | 3 x 10 |  |
| Vatsaliike vaihdellen (rutistukset, kierrot, istumaan nousu) 🡪 voit hyödyntää vatsalaitetta, -penkkiä tai sinistä bosu-puolipalloa | 3 x 8-12 |  |
| Ylätaljan veto niskan taakse tai rinnalle | 3 x 10 |  |
| Selän ojennus selkäpenkissä (tai hyvää huomenta – liike) | 3 x 8-12 |  |
| Hauiskääntö alataljassa (tai käsipainoilla) | 3 x 10 |  |
| Käsien ojentajaliike ylätaljassa (tai dippi) | 3 x 10 |  |