

Kuntosaliharjoittelu

- Ota mukaasi salikengät, juomapullo ja puhdas hikipyyhe.
- Lämmittele 7-10 minuuttia ennen lihaskuntolaitteeseen menoa.
- Tutustu huolellisesti laitteeseen: laitteen vastus / painot + laitteen säätö.
- Sarja = Tehtävän liikkeen määrien kokonaisuus. Toisto = kuinka monta kertaa sarjan liike tehdään.

- Esim.

Kyykkysarja tehdään kolme kertaa

jokaisessa sarjassa on 12 toistoa

(3 x 12 ja sitten vaihto toiseen laitteeseen)

- Tule salille virkeänä ja hyvin syöneenä. Mikäli edellisestä ruokailustasi on yli 3 tuntia, voit syödä esimerkiksi banaanin 30 min ennen treeniä. (Älä kuitenkaan urheile täydellä vatsalla.)
- Palautuminen harjoitusten välillä on tärkeää, joten muista syödä monipuolisesti, juoda tarpeeksi ja nukkua riittävästi.
- Nauti matkasta.

Kuntosaliohjelma

Harjoitus	Liikekuvaus	Toistot	Sarjat	Muistiinpanot
Alaraajojen liike		12	3	
Vetävä liike		12	3	
Kehon koukist. liike		12	3	
Alaraajojen liike		12	3	
Työntävä liike		12	3	
Kehon ojent. liike		12	3	