



2-JAKOINEN

8 viikon treeniohjelma.

FITNESS24SEVEN PT AATU MÄKELÄ





2-jakoinen treeniohjelma.

8 TREENIVIIKKOA

Treeniohjelma sopii hyvin 2-3 kertaa viikossa harjoitteleville. Treeniohjelma jakautuu yläkroppaa harjoittavaan kokonaisuuteen ja alakroppaa harjoittavaan kokonaisuuteen. Mikäli harjoittelet 3 kertaa viikossa tee aina vuoroviikoin toinen harjoituskokonaisuuksista kaksi kertaa.

Treeniohjelman nousujohteisuudessa pyritään mm. välttämään liian pienellä vastuksella harjoittelua, mikä on yksi tekijä, joka estää kehittymisen. Liian pienellä vastuksella harjoittelu tekee treenistä lihaskuntoa ylläpitävää sen kasvattamisen sijaan.

VIKKO ›

1 › 2 › 3 › 4 › 5 › 6 › 7 › 8

3 sarjaa:

15 toistoa ➔ Tauko 1 min

- ➔ Tavoitteena liike-koordinaation kehittäminen.
- ➔ Toistotavoite on 15 ja palautusaika lyhyt 1min.
- ➔ Käytä kevyempää vastusta/kuormaa.

3 sarjaa:

10-12 toistoa ➔ **Tauko** 90 sec-2 min

- ➔ Nostetaan vastusta/kuormaa.
- ➔ Tavoitteena lihaksen poikkipinta-alan kasvu & liikekoordinaation kehittäminen.

3 sarjaa:

8-10 toistoa ➔ **Tauko** 90 sec-3 min

- ➔ Nostetaan vastusta/kuormaa.
- ➔ Tavoitteena lihaksen poikkipinta-alan kasvu.



Treenin tueksi.

RAVINTO-OHJEITA

1

Riittävän säännöllinen ruokailu.

Varmista, että ateriavälit eivät veny liian pitkiksi. Pyri syömään noin neljän tunnin välein.

2

Syö monipuolisesti.

Varmista, että lautaseltasi löytyy riittävästi värejä.

3

Panosta laatuun.

Suosi pehmeitä rasvoja ja täysjyvävilja tuotteita. Muista myös huolehtia riittävästä kuitujen saannista.

4

Kiinnitä huomiota proteiineihin.

Proteiinin saantisuositukset kasvavat vanhenemisen myötä, joten erityisesti keski-ikää lähestyvien sekä iäkkäämpien tulisi huolehtia riittävästä proteiinin saannista. Proteiini vähentää yhdessä kuntosaliharjoittelun kanssa vanhenemisen mukana tuomaa lihaskatoa.

5

Huomioi aterian koostumus.

Huolehdi että jokaisella pääateriallasi on jokin rasvan, hiilihydraatin sekä proteiinin lähde.

6

Muista juoda riittävästi.

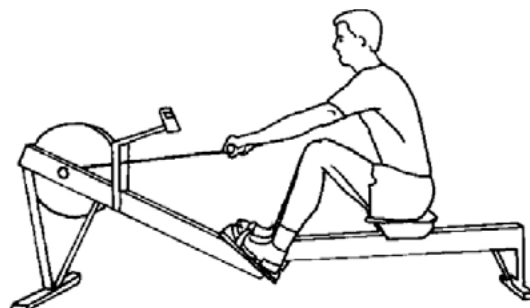
Juo tasaisesti päivän mittaan. Nestettä olisi hyvä nauttia vähintään 1,5 - 2 litraa päivittäin.

Kokonaisuus 1 › Yläkroppa

Alkuverryttely

Soutulaite | 5 min

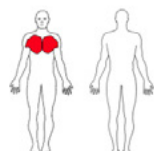
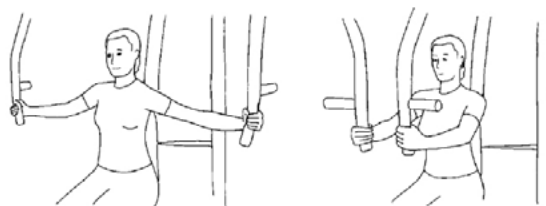
Säädä vastus käyttämällä oikealla puolella olevaa kahvaa. Paina "päällä (on)", valitse haluamasi tiedot näytöltä ja aloita soutaminen. Vedä kahvoja vatsaasi kohden ja samalla suorista jalkasi.

[KATSO VIDEO](#)

Rintalihakset

Fly

Pidä lavat yhdessä ja paina hartioita alas kun suoritat liikettä. Säilytä pieni pehmeys kyynärnivelessä koko liikkeen ajan.

[KATSO VIDEO](#)

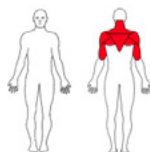
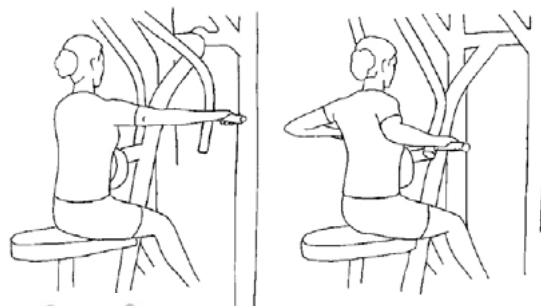
3 sarjaa:

15 toistoa ➡ Tauko 1 min

Rintalihakset, olkapäät & hauikset

Soutu istuen - leveä ote

Ota 90-asteen lonkkakulma. Pidä kyynärpäät ylhäällä vedon aikana. Pidä coretuki: vedä napaa kohti selkärankaa.

[KATSO VIDEO](#)

3 sarjaa:

15 toistoa ➡ Tauko 1 min

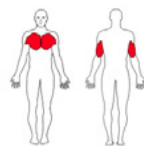
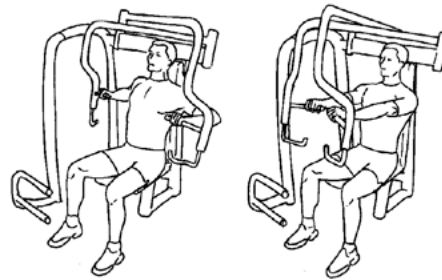
Rintalihakset & hauikset

Rintaprässi

Tärkeintä liikkeessä on säilyttää ryhdikäs asento ja selkäpuolen tuki vaikka rintaa reenataankin. Pidä hartiat takana ja paina niitä alas jotta saat asennosta ryhdikkään sekä tukevan. Tuo kyynrpäitä hieman kohti kylkiä. Purista pakaraa sekä jännitä vatsalihakset liikkeen aikana.

3 sarjaa:

15 toistoa ➔ Tauko 1 min



KATSO VIDEO

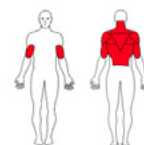
Selkä & hauikset

Ylätalja

Pudota hartiat alas ennen kuin aloitat vetämään. Pidä 90-asteen lonkkakulma. Tuo kyynärpäitä suoraan kohti kylkiä.

3 sarjaa:

15 toistoa ➔ Tauko 1 min



KATSO VIDEO

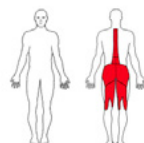
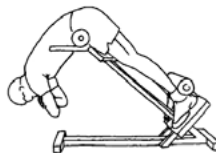
Pakarat, takareidet & pitkä selkälihas

Selkäojennus

Säädä tuki siten, että se on lantiosi kohdalla. Varpaat osoittaa suoraan eteenpäin. Pidä selkä suorana koko liikkeen ajan.

3 sarjaa:

15 toistoa ➔ Tauko 1 min



KATSO VIDEO

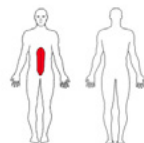
Vatsalihakset

Vatsarutistus

Kun rutistat tuo leukaa kohti rintaa ja kun palautat nosta katse ylös.

3 sarjaa:

15 toistoa ➔ Tauko 1 min



KATSO VIDEO

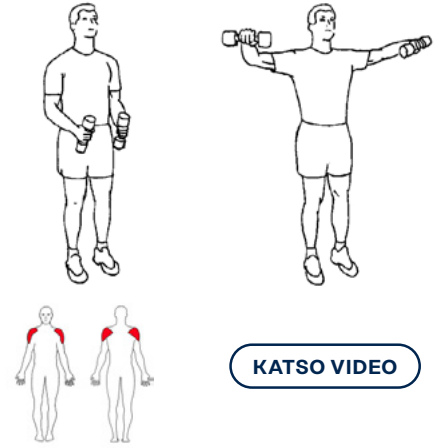
Olkapää

Vipunosto seisten

Vie hartiat taakse ja paina alas. Käsipainojen tulisi tämän jälkeen olla lähes pakaran sivulla. Lähde tästä asennosta tuomaan käsiä kohti vaakatasoa huolehtien, että ranne ja kyynärpää pysyy samassa tasossa.

3 sarjaa:

15 toistoa ➔ Tauko 1 min



KATSO VIDEO

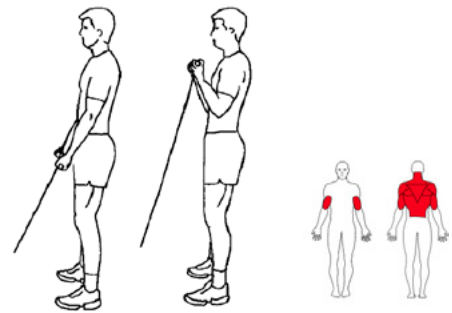
Selkä, hauikset & ojentajat

Hauiskääntö taljassa tangolla

Tuo kyynärpäät olkapäälinjan etu-puolelle. Kun koukistat käsiä, kierrä myös ranteita ulkokiertoon kevyesti. Pidä selkä neutraalina liikkeen ajan.

3 sarjaa:

15 toistoa ➔ Tauko 1 min



KATSO VIDEO

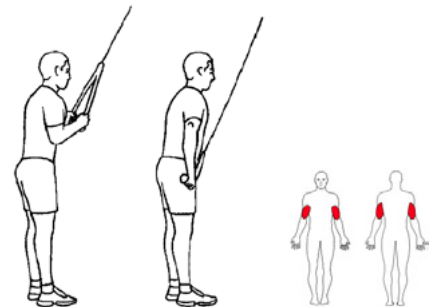
Ojentajat & hauikset

Ojentajapunnerrus taljassa

Tuo kyynärpäät kylkiin ja hartiat taakse. Nojaa hieman eteenpäin ja kyynärpäitä liikuttamatta ojenna kädet suoraksi. Yritä vetää köysi mahdollisimman läheltä vartaloa ala-asentoon.

3 sarjaa:

15 toistoa ➔ Tauko 1 min

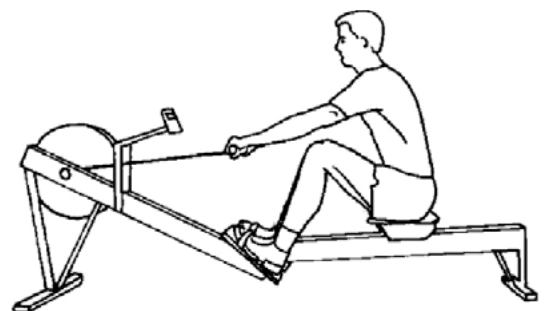


KATSO VIDEO

Loppuverryttely

Soutulaite | 5 min

Säädä vastus käyttämällä oikealla puolella olevaa kahvaa. Paina "päällä (on)", valitse haluamasi tiedot näytöltä ja aloita soutaminen. Vedä kahvoja vatsasi kohden ja samalla suorista jalkasi.



KATSO VIDEO

Kokonaisuus 2 › Alakroppa

Alkuverryttely

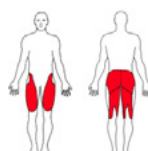
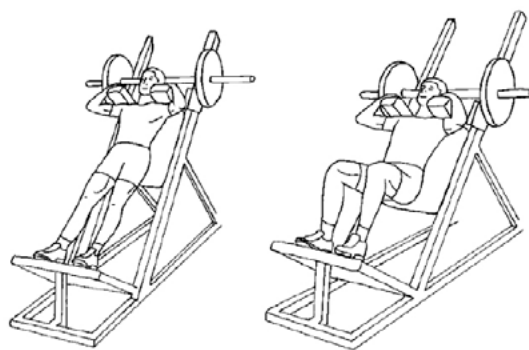
Pyöräily | 5 min



Etureidet, pakarot & takareidet

Hack -kyykky

Huolehdi, että polvet ja varpaat menevät samaan suuntaan. Kantapää ei nouse alustasta liikkeen aikana. Muista hyvä keskivartalon tuki, pidä myös alaselkä kiinni selkänojassa eläkä päästä selkää notkolle liikkeen aikana.



[KATSO VIDEO](#)

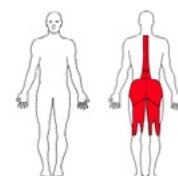
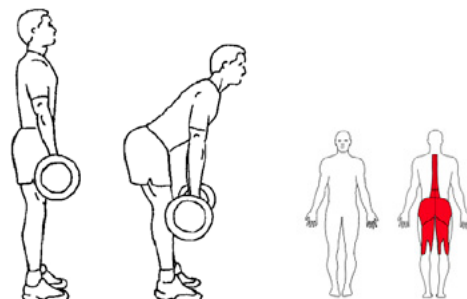
3 sarjaa:

15 toistoa ➔ Tauko 1 min

Selkä, pakarot & takareidet

Maastaveto suorin jaloin

Seiso suorana tanko lantion kohdalla. Kallista ylävartaloasi alaspäin niin pitkälle kuin reiden takaosan lihakset sallivat. Pidä selkä ja jalat suorina koko harjoituksen ajan.



[KATSO VIDEO](#)

3 sarjaa:

15 toistoa ➔ Tauko 1 min

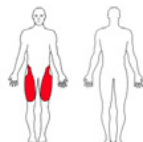
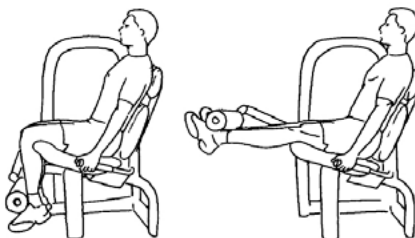
Etureidet

Etureidet istuen

Pidä nilkat rentoina liikkeen ajan. Vedä käsillä itseäsi kohti penkkiä, jottei takapuolesi nouse penkistä liikkeen aikana.

3 sarjaa:

15 toistoa ➡ Tauko 1 min



KATSO VIDEO

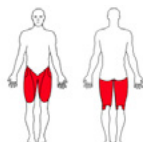
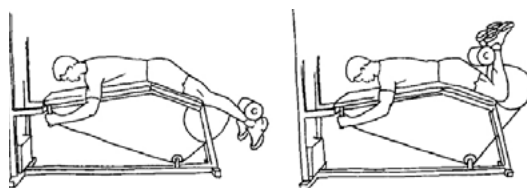
Etureidet, lähentäjät & takareidet

Polven koukistus maaten

Pidä selkäneutraalina, lantio/alaselkä ei saisi liikkua suorituksen aikana. Koukista nilkkoja niin, jotta varpaat osoittaa kohti lattiaa.

3 sarjaa:

15 toistoa ➡ Tauko 1 min



KATSO VIDEO

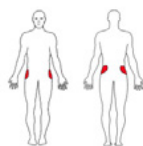
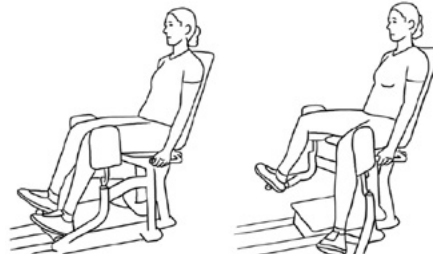
Lonkat

Lonkan loitonnuks

Istu kunnolla tuolissa ja pidä ylävartalo paikoillaan. Työnnä jalkoja sivuille ja palauta sitten jalat hitaasti takaisin yhteen. Huolehdi, että teet liikkeen kontrolloidusti ja tasaisesti.

3 sarjaa:

15 toistoa ➡ Tauko 1 min



KATSO VIDEO

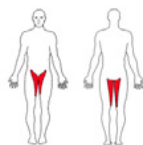
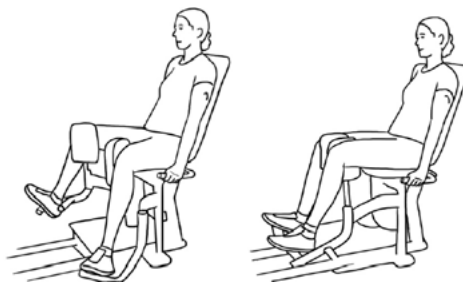
Lähentäjät

Lonkan lähennys

Istu kunnolla tuolissa ja pidä ylävartalo paikoillaan. Paina polvia pehmusteita vasten niin pitkälle, että jalat tulevat yhteen. Anna jalkojen palata taas sivuille ja toista. Huolehdi, että teet liikkeen kontrolloidusti ja tasaisesti.

3 sarjaa:

15 toistoa ➡ Tauko 1 min



KATSO VIDEO

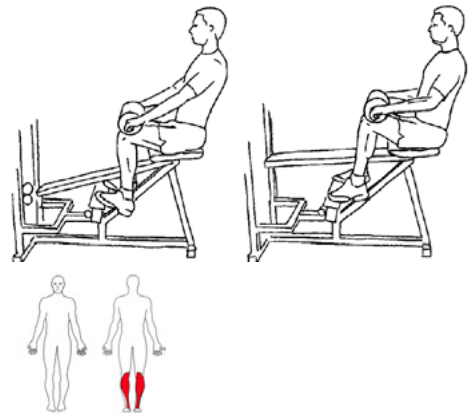
Pohkeet

Pohkeet istuen

Pidä selkä suorana. Varpaat osoittaa suoraan eteenpäin ja kun nostat kantapäitä ylös pidä paine tasaisesti päkiällä.

3 sarjaa:

15 toistoa ➡ Tauko 1 min



Loppuverryttely

Pyöräily | 5 min



**Meiltä saat myös juuri Sinulle
personoidun treeniohjelman.**

KATSO HINNASTO

FITNESS **24** SEVEN

Paljon treeniä.
Pienellä hinnalla.

TREENIVINKKEJÄ MYÖS SOMESSA & VERKKOSIVUILLA.

