

Kuntoa salilta

TREENAAJA: KAISA LINDBERG | KUVAT: KIMMO BRANDT, COMPIC PHOTOS OY |
TEKSTI JA OHJEET: KAISA LINDBERG JA TINJA SAARELA, REUMALIITTO

Kuntosaliharjoittelu kehittää koko vartalon lihasvoimaa.

Aloita harjoittelu pienillä vastuksilla ja lisää vastuksia, kun kunto paranee. Säädä laitteet aina ennen aloittamista itsellesi sopiviksi. Oikein säädetyssä laitteessa liike on mukava ja turvallinen tehdä. Muista salilla treenatessasi turvavälit ja käsihygieniat. Hyvä tapa on käyttää omia salihanskoja.

Tee jokaista liikettä 8–15 toistoa, 2–3 sarjaa. Pidä sarjojen välissä noin 2 minuutin tauko palautumista varten. Valitse vastus niin, että jaksat tehdä koko sarjan, mutta varmista, ettei vastus ole liian kevyt.

Aloita lämmittelyllä. Lämmittelyn tulisi kestää 5–10 minuuttia. Polje kuntopyörää, souda soutu-laitteella, kävele tai juokse juoksumatolla. Valitse lämmittelymuoto, joka tuntuu parhaalta juuri sinulle. Pyörittele sen jälkeen hetki lantiota, polvia, olkapäitä ja nilkkoja.

LIHASKUNTO-HARJOITTELUN JÄLKEEN

kannattaa venytellä. Venytä jokaista työtä tehnyttä lihasta noin 10 sekuntia. Venyttelyohjeita löydät verkosta Reumaliiton jumpasalista www.reumaliitto.fi/jumppasali.



3

KYLKILIAKSET KAHVAKUULALLA TAI KÄSIPAINOLLA

SEISO tukevasti molemmilla jaloilla. Ota kahvakuula tai käsipaino käteen. Lähde kallistamaan ylävartaloa kahvakuulan puolelle, kuula liikkuu hipoen jalkaasi. Pidä yläselkä suorassa ja vartalo kuin kahden seinän välissä niin, että pystyt liikkumaan vain kohtisuoraa sivulle päin. Taivuta niin pitkälle kuin pystyt ja palauta rauhallisesti takaisin ylös kylkilihaksia käyttäen.



1

YLÄTALJA

ISTU ylätaljalaitteeseen ja säädä penkki sopivaksi. Ota leveä myötäote tangosta, rintakehä auki kohti tankoa, katse hieman yläviistossa. Vedä tankoa kohti rintakehän yläosaa. Kyynärpäät osoittavat koko ajan kohtisuoraan maata kohti. Lavat liikkuvat yhteen ala-asennossa. Palauta rauhallisesti takaisin ylös.



2

JALKAPRÄSSI

ASETU istumaan penkkiin ja nosta jalat levyllä. Pidä selkä kiinni selkän ojassa ja katso, että polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan koko ajan. Lähde suoristamaan jalkoja, mutta älä vie polvia lukkoon asti. Vastusta saat säädettyä painopakasta laitteen sivulla.



5

VARTALON OJENNUS SELKÄLIHASPENKISSÄ

ASETU laitteeseen. Laite on sopivalta korkeudella, kun jalkapohjat ovat tukevasti jalustalla, pehmuste on mukavasti säärien takana ja lantion tukipehmuste yläreisien kohdalla. Laske ylävartalo alas. Pidä selkä suorana ja nosta ylävartalo alaselän ja pakarän lihaksia apuna käyttäen vaakatasoon. Laske hallitusti alas.

Liikkeestä saat vielä tehokkaamman, kun tuot selän pyöreänä ylös ja suoritat hiljalleen samalla kun nostat ylävartaloa ylös.

4

POLVEN OJENNUS LAITTEESSA

ASETU polvenojennuslaitteeseen. Säädä laite itsellesi sopivaksi. Ojenna polvet etureiden lihaksia käyttäen reippaasti, laske mahdollisimman rauhallisesti alas. Näin saat liikkeestä irti parhaan hyödyn. Pidä koko liikkeen ajan polvet ja varpaat eteenpäin ja alaselkä selkätuessa kiinni. Vastusta saat säädettyä painopakasta laitteen sivulta.

