

# HARJOITTELUJAKSO 1

## VIIKOT 1–3: LIIKKEELLELÄHTÖ

### NÄIN TREENISUUNNITELMA TOIMII:

Jos et ole aiemmin liikkunut tällä tavalla, on tärkeää, että kiinnität huomiota oikeaan tekniikkaan alussa. On tärkeää valmistaa keho niin, että kaikilla lihasten kiinnityspisteillä, nivelillä, jänteillä, nivelsiteillä ja myös keuhkoilla on aikaa vahvistua ennen kuin lisäät tempoa ja vastusta. Tämän jakson aikana on tarkoitus löytää hyvä liikemalli kaikkiin harjoitteisiin ja toimintoihin.

Voimaharjoitteluun suosittelemme tehtäväksi kaksi erilaista voimaharjoitusta viikossa. Voit suorittaa nämä harjoitukset missä haluat: sisällä, ulkona, kotona tai kuntosalilla. Harjoitteet tehdään rauhallisella tempolla, jota kutsutaan nimellä 2-1-2. Se tarkoittaa, että esimerkiksi tehdessäsi jalkakyykkyjä siirryt 2 sekunnin aikana pystyasennosta ala-asentoon, jossa pysyt täysin paikallasi 1 sekunnin ajan, ja sitten nouset takaisin alkuasentoon jälleen 2 sekunnin aikana.

Ohjeissa on mainittu, kuinka monta sarjaa (kierrosta) kutakin harjoitetta teet, mutta toistojen määrän saat päättää itse. Tässä pätee perussääntö, että teet niin monta toistoa kuin pystyt oikealla tekniikalla. Se tarkoittaa, että lopetat ennen kuin keho antaa periksi ja alkaa kompensoida. Jokaisen sarjan jälkeen ne lihakset, joihin harjoite on keskittynyt, ovat selvästi väsyneitä, mutta jaksat tehdä yhtä monta toistoa toisessa ja kolmannessa sarjassa kuin ensimmäisessä. Tämä tarkoittaa, että lepäät niin paljon kuin on tarpeen, jotta jaksat tehdä nämä sarjat. Yleensä tähän vaaditaan 1–3 minuuttia kunnan mukaan.

Jokaisessa harjoitteessa on kolme erilaista vaihetta tai vaikeusastetta. Tämän tarkoituksena on, että voit kehittyä omassa tahdissasi mahdollisimman tehokkaasti. Sinun ei tarvitse aloittaa jokaista harjoitetta vaiheesta 1, jos se tuntuu sinusta liian kevyeltä. Joissakin harjoitteissa voit päästä ehkä jopa 30 toistoon, kun taas toisissa pystyt tekemään alle 10 toistoa. Tärkeintä on, että käytät juuri niitä lihaksia, joita oli tarkoitus harjoittaa lihaksiin, ja tunnet, että ne väsyvät jokaisen sarjan aikana. Siirry harjoitteen seuraavaan vaiheeseen heti, kun tunnet, että vaikutus vähenee.

Suosittelimme, että teet kalorienpolttoharjoituksen kerran viikossa, ulkona tai kuntosalilla/liikuntakeskuksessa. Alkuvaiheessa kalorienpolttoharjoituksia ei ole enempää, koska mm. juoksu, pyöräily ja uinti sisältävät paljon saman liikkeen toistoa, joka voi kuluttaa niveliä ja nivelsiteitä. Jos haluat, voit hyvin mennä kävelylle tai sauvakävelmään useammin. Ne eivät rasita niveliä yhtä paljon kuin raskaammat liikuntamuodot. Voit harrastaa kävelyä niin usein kuin kehosi sallii.

Että lisäät kiinteisiin harjoituksiin (kolme viikossa) myös "Boost and Burn", joka koostuu kahdesta osasta: tasapaino ja kalorienpoltto. Voit lisätä TOISEN näistä kahdesta miniharjoituksesta ohjelmaan ennen voimaharjoittelua/kalorienpolttoharjoitusta tai sen jälkeen. Parasta on lisätä tasapainoharjoitteet ennen harjoituskertaa ja kalorienpolttoharjoitteet harjoituskerran jälkeen. Voit myös tehdä nämä molemmat peräkkäin päivinä, jolloin sinulla ei ole mitään muuta harjoittelua. Boost and Burn on tehokas tapa lisätä kalorienpolttoa ja harjoittaa pieniä tasapainoon vaikuttavia lihaksia, minkä ansiosta voit saada vielä enemmän irti harjoittelustasi tästä eteenpäin!

Kiinteät harjoittelupäivät ovat tiistai, torstai ja lauantai. Jos haluat harjoitella muina päivinä, se käy hyvin, mutta suosittelemme, että pidät YHDEN lepopäivän näiden harjoitusten välillä (voimaharjoitus 1 ja 2 sekä kalorienpolttoharjoitus 1).

**Jokaisen viikon tavoitteena on tehdä kolme pääharjoitusta sekä kumpikin "Boost and Burn"-harjoitus vähintään 2 kertaa!**

Liikkuvuus on ratkaisevan tärkeää harjoittelussa. Suosittelemme, että teet harjoitepankin harjoitteita jokaisen harjoituskerran jälkeen tai vielä useammin, jos tunnet tarvitsevasi niitä. Ei ole väliä, venytteletkö ennen suihkua, suihkun jälkeen, kun tulet kotiin salilta vai päivällisen jälkeen TV:n edessä.

| LIIKKEELLELÄHTÖ!   | Maanantai | Tiistai  | Keskiviikko | Torstai   | Perjantai | Lauantai   | Sunnunta |
|--|-----------|--|-------------|---|-----------|--|----------|
| Lisää ohjelmaan "Boost and Burn" niin usein kuin voit!Joko lisäharjoituksena tai "tyhjinä" päivinä |           | <b>Voimaharjoitus 1</b><br>Lisää toistojen määrää joka viikko! |             | <b>Kalorienpolttoharjoitus 1</b><br>Lisää toistojen määrää joka viikko! |           | <b>Voimaharjoitus 2</b><br>Lisää toistojen määrää joka viikko! |          |

| VOIMAHARJOITUS                   | Vaihe 1                      | Vaihe 2                       | Vaihe 3                           | VOIMAHARJOITUS 2                     | Vaihe 1                      | Vaihe 2               | Vaihe 3                 |
|----------------------------------|------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|-----------------------|-------------------------|
| <b>Jalkakyykky 3 sarjaa</b>      | Avustettu jalkakyykky        | Jalkakyykky (vapaa)           | Jalkakyykky tasa-jalkahypyllä     | <b>Kulmasoutu/vetoliike 3 sarjaa</b> | Kulmasoutu etunojassa        | Vetoliike nojaten     | Vetoliike riipusta      |
| <b>Askelkyykky 3 sarjaa</b>      | Jalkakyykky askelkyykyasenn. | Askelkyykky                   | Yhden jalan jalka-kyykky (koroke) | <b>Jalkojen nosto 3 sarjaa</b>       | Jalkojen nosto selinmakuulta | Jalkojen nosto istuen | Jalkojen nosto riipusta |
| <b>Etunojapunnerrus 3 sarjaa</b> | Punnerrukset seinään nojaten | Punnerrukset polvet lattiassa | Punnerrukset (varpaiden varassa)  | <b>Lantionnosto 3 sarjaa</b>         | Lantionnosto selinmakuulta   | Lantionnosto istuen   | Tuettu lantionnosto     |

| KALORIENPOLTTOHARJOITUS 1:       |  |  |  |   |  |
|----------------------------------|--|--|--|---|--|
| <b>Valitse yksi seuraavista:</b> | <b>Juoksu 20 min</b><br>Jos juokset juoksumatolla, lisää aikaa 10 minuutilla | <b>Soutulaite 35 min</b><br>Lisää vastusta vähitellen ja mieti ryhtiä! | <b>Uinti 40 min</b><br>Lepo on ok, kunhan tehokasta uintiaikaa tulee 40 min! | <b>Pyöräily 60 min</b><br>Lisää toistojen määrää joka viikko! | <b>Sauvakävely 60 min</b><br>Lisää toistojen määrää joka viikko! |

| BOOST AND BURN!                  | Ennen harjoitusta:   | Harjoituksen jälkeen:   |
|----------------------------------|--|---|
| <b>Valitse yksi seuraavista:</b> | <b>Tasapaino:</b><br>1. Vaakanosto 3/jalka<br>2. Aitajuoksijavenytys 10/jalka<br>3. Mittarimato 6 kertaa | <b>Soutulaite 35 min</b><br>1. Polvennosto 2 x 40<br>2. Yleisliike 2 x 6<br>3. Varjonyrkkeily 2 x 50<br>4. Nopeat nostot 2 x 40 |