

Puistokuntosaliharjoituksia

Puistokuntosalit mahdollistavat lihaskuntoharjoittelun ulkona aurinkoisista keleistä ja raikkaasta ulkoilmasta nauttien. Lämmittele lihaksesi ennen lihaskuntoharjoittelua. Muista venytellä lopuksi.



1. a) Ilmassa kävely

- Asetu seisomaan askelmien päälle hallittuun ja ryhdikkääseen asentoon.
- Kävele ilmassa noin 5 min.



1. b) Kuntopyöräily

- Asetu istumaan penkille selkä suorana ja aseta jalat polkimille
- Polje noin 5 min.

2. Olkapyörä

- Seiso ryhdikkäässä asennossa, ota ote kahvoista. Pidä hartiat rentoina.
- Tee kahvoilla ympyrää myötä- ja vastapäivään.
- Toista 10–20 kertaa.



Jalkaprässi

- Istu ryhdikkäästi penkillä, jalkapohjat askelmien päällä.
- Työnnä penkkiä jalkojen avulla taakse ja palauta hitaasti alkuasentoon.
- Liike vaikuttaa reisilihaksiin ja pakaroihin.
- Tee 10–15 toistoa, 2–3 sarjaa.

Puistokuntosaliharjoituksia



4. Ylätalja

- Istu ryhdikkäästi penkillä, ota ote kahvoista.
- Vedä kahvoista alaspäin painaen samalla lapaluita alas.
- Liike vaikuttaa selän ja hartiasuuden lihaksiin.
- Tee 10–15 toistoa, 2–3 sarjaa.

5. Soutu

- Istu ryhdikkäästi penkillä, ota ote kahvoista.
- Vedä käsivarsien avulla itsesi ylös.
- Liike vaikuttaa hauris- ja hartiasuuden lihaksiin.
- Tee 10–15 toistoa, 2–3 sarjaa.



6. Varpaille nousu

- Asetu seisomaan askelmalle ryhdikkäässä asennossa. Pidä vartalo vakaana liikkeen ajan.
- Kohotatdu korkeille varpaille ja palaa hitaasti alas.
- Liike vaikuttaa pohjelihaksiin.
- Tee 10–15 toistoa, 2–3 sarjaa.

