

PUISTOKUNTOSALI LIIKUTTAA

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



ALKULÄMMITTELY

Valitse toteutatko alkulämmittelyn kuntopyörällä vai kävelylaitteessa.

Alkulämmittelyn tarkoituksena on valmistaa kehoa tulevaa harjoitusta varten ja ennaltaehkäistä venähdyksiä ja revähdyksiä.

OLKAPYÖRÄ

Seiso ryhdikkäässä asennossa ja ota kahvoista kiinni. Pidä hartiat rentoina. Tee kahvoilla ympyrää myötä ja vastapäivään.

Liike ylläpitää olkanivelen liikkuvuutta.



JALKAPRÄSSI

Istu ryhdikkäästi penkillä, jalkapohjat askelmilla. Työnnä penkkiä jalkojen avulla hitaasti taakse ja palauta hitaasti alkuasentoon.

Liike vahvistaa reiden ja pakarän alueiden lihaksia.



YLÄTALJA

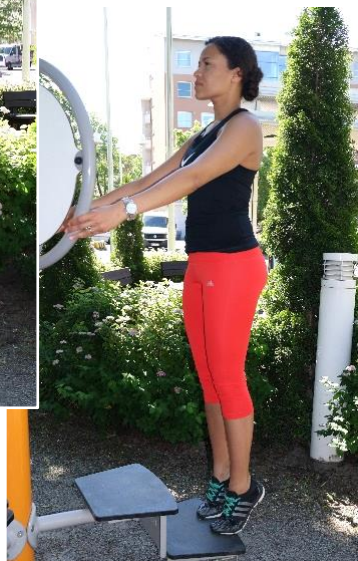
Istu ryhdikkäästi penkillä ja ota kahvoista tukeva ote. Vedä kahvoista alaspäin painaen samalla lapaluita alas.

Liike vahvistaa selän ja hartiaseudun lihaksia.

SOUTU

Istu ryhdikkäästi penkillä ja ota ote kahvoista. Vedä käsivarsien avulla itsesi ylös.

Liike vahvistaa hauis- ja hartiaseudun lihaksia.



VARPAILLE NOUSU

Asetu seisomaan askelmalle ryhdikkäässä asennossa. Pidä vartalo vakaana liikkeen ajan. Kohottaudu korkeille varpaille ja palaa hitaasti alas.

Liike vahvistaa pohjelihaksia.