

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 pakaralan alueiden lihaksia.



YLÄTALJA

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

Liike vahvistaa selän ja hartiasseudun lihaksia.

SOUTU

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

Liike vahvistaa hauris- ja hartiasseudun lihaksia.



VARPAILLE NOUSU

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

Liike vahvistaa pohjelihaksia.