

VAHVISTA LIHAKSIA TALJALLA

Lämmittle aluksi 5–10 minuuttia esimerkiksi kuntopyörällä. Tee jokaista taljaliikettä 2–3 sarjaa, joista jokaisessa 8–12 toistoa. Pidä sarjojen välissä 1–2 minuutin tauko. Harjoitusohjelmassa hyödynnetään korkeussäädettävää painopakallista taljalaitetta, jossa liikkeestä riippuen käytössä on käsikahvat tai nilkkaremmat. Taljan vastusta säädetään asettamalla säätötappi halutun painon kohdalle. Vastus on sopiva, kun sarjan viimeiset toistot tuntuvat raskailta.



LONKAN OJENNUS

Säädä talja ala-asentoon. Kiinnitä nilkkaremmi harjoitettavan jalan nilkan ympäri. Seiso kasvot kohti taljaa ja ota käsillä tukea laitteen tukikahvoista. Vie jalka taakse lonkkaa ojentaen ja pakaran lihaksia aktivoiden. Pidä hetki ja palauta jalka jarruttaen takaisin alkuasentoon. Tukijalan polvi on pehmeästi koukussa ja pakara aktiivisena. Pyri pitämään ylävartalo paikallaan liikkeen aikana. Toista toisella jalalla.

LONKAN LOITONNUS

Säädä talja ala-asentoon. Kiinnitä nilkkaremmi harjoitettavan jalan nilkan ympäri. Seiso kylki kohti laitetta tukijalka laitteen puolella. Vie jalkaa sivulle pakaralihaksia aktivoiden. Suuntaa jalka aavistuksen takaviistoon ja anna kantapään johtaa liikettä. Pidä hetki ja palauta jalka jarruttaen takaisin alkuasentoon. Tukijalan polvi on pehmeästi koukussa ja pakara aktiivisena. Pyri pitämään ylävartalo paikallaan liikkeen aikana. Toista toisella jalalla.



SOUTU

Aseta penkki laitteen eteen ja säädä talja lantion korkeudelle. Ota kiinni käsikahvoista ja istu penkille ryhdikkääseen asentoon. Alkuasennossa kädet ovat suorina vartalon etupuolella ja rystyset osoittavat sivuille. Vedä kahvat kohti vartaloa ja vie kyynärpäät kylkiä pitkin taakse kohti takaseinää. Purista lapaluita kohti toisiaan aktiiviomalla yläselän lihaksia. Pidä hetki ja palauta jarruttaen takaisin alkuasentoon.

OJENTAJAPUNNERRUS

Säädä talja yläviistoon. Seiso kasvot kohti taljaa ja ota kiinni käsikahvoista. Alkuasennossa rystyset osoittavat kohti kattoa ja kyynärpäät ovat 90 asteen kulmassa. Paina kahvat alas ojentaen kyynärpäät suoriksi. Pidä hetki ja palauta jarruttaen takaisin alkuasentoon. Pidä hartiat alhaalla, ranteet suorina ja kyynärpäät lähellä kylkiä liikkeen aikana.



SELÄN VAHVISTUS

Säädä talja yläviistoon. Seiso kasvot kohti taljaa ja ota kiinni käsikahvoista kädet suorina. Paina kahvoja alaspäin keskivartalon ja yläselän lihaksia aktivoiden ja tuo kädet suorina vartalon viereen. Palauta kädet suorina jarruttaen takaisin hartioiden korkeudelle. Pidä hartiat alhaalla ja ranteet ja kyynärpäät suorina.

KESKIVARTALON KIERTO

Säädä talja vyötärön korkeudelle. Ota molemmilla käsillä kiinni käsikahvasta ja seiso oikea kylki kohti laitetta kädet suorina rintakehän korkeudella. Alkuasennossa ylävartalo ja kädet ovat kiertyneinä oikealle. Aktivoi keskivartalon ja kyljen lihakset ja kierrä ylävartaloa pois päin laitteesta pitäen kädet suorina. Palaa jarruttaen takaisin alkuasentoon. Pidä hartiat alhaalla ja asento ryhdikkäänä. Toista toisella puolella.



KESKIVARTALON HALLINTA

Säädä talja vyötärön korkeudelle. Seiso oikea kylki kohti laitetta. Ota molemmilla käsillä kiinni käsikahvasta ja tuo se vartalosi eteen. Alkuasennossa kyynärpäät ovat koukussa ja kahva lähes kiinni vartalossa rintakehän alaosassa. Ojenna kädet suoriksi eteesi. Pidä hetki ja jarruta takaisin alkuasentoon. Vastusta vartalon kiertymistä liikkeen aikana jännittämällä voimakkaasti keskivartalon ja pakaroiden lihaksia. Toista toisella puolella.