

# Kuntosaliopas



Tämä opas on toteutettu osana fysioterapian tutkinto-ohjelman opinnäytetyötä Seinäjoen ammattikorkeakoulussa. Opinnäytetyö on kokonaisuudessaan julkaistu Theseuksessa.

Tämä opas on tarkoitettu toteutettavaksi yhdessä ohjauspäivien kanssa ja ohjauksesta tulee olla vastuussa ammattihenkilö. Ammattihenkilö varmistaa ohjauspäivien turvallisuuden toteutumisen. Opas koostuu vapailla painoilla ja laitteilla suoritettavista kuntosaliliikkeistä.

Tsemppiä treeneihin!

Tekijät: Jenni Kallioaho ja Eeva Lokki

- Ohjauspäivissä liikkeet toteutettiin kiertoharjoitteluna, mutta liikkeet voi suorittaa myös paikkaharjoitteluna. Paikkaharjoittelu ei ole niin raskas harjoittelumuoto kuin kiertoharjoittelu ja se sopii yksilölliseen harjoitteluun hyvin.
- **Paikkaharjoittelu.** Paikkaharjoittelu on harjoittelumuoto, jossa tehdään aina yhtä liikettä kerrallaan ennen seuraavaan siirtymistä. Paikkaharjoittelu sopii lihasmassan kasvattamiseen, maksimi- ja perusvoiman kehittämiseen, sekä lihaskestävyyden kehittämiseen ja kuntoutukseen. Lihasmassan ja – voiman kehittämisessä tulee harjoitella yksittäinen lihasryhmä läpi peräkkäisillä liikkeillä ennen seuraaviin kehonosiin siirtymistä.
- **Perusvoimaharjoittelussa** sarjoja on usein 2 ja toistoja 8-12. Vastuksen tulisi olla sellainen, että viimeiset toistot tuntuvat raskailta, mutta liiketekniikan tulisi säilyä hyvänä.

- Ennen kuntosaliharjoittelua on tärkeää lämmitellä huolellisesti ja sen jälkeen tehdä loppuverryttely
- Näille sopiva aika on noin 5-10 minuuttia
- Kevyen- ja kohtuukuormitteisen kuntosaliharjoituksen jälkeen venytysten olisi hyvä olla 20-30 sekunnin mittaisia, pidemmät venytykset 2-3 tunnin kuluttua harjoittelusta
- Varmista, että liikkeiden suoritustekniikat ovat hallussa ennen painojen lisäämistä loukkaantumisriskin vähentämiseksi
- Aloita riittävän kevyillä painoilla, jotta harjoittelu pysyy turvallisena
- Painonnostolla ja voimaharjoittelulla ei ole havaittu yhteyttä lapsuuden ja nuoruuden aikaisen kasvun kehittymisen rajoittumiselle

# LAITTEET

## Ylätalja



- Pääsuorittaja lihakset: keskivartalon lihakset, leveä selkälihas, hartialihaksen takaosa ja yläselän lihakset
- Liikkeen suoritustekniikka:
  1. Liike aloitetaan istuen ottamalla kiinni ylätaljan tangosta asettamalla kädet hartioita leveämpään asentoon
  2. Liike aloitetaan kevyestä venytyksestä niin, että hartiat nousevat vähän ylös tangon noustessa ylös ja käsien suoristuessa. Tämän jälkeen vedetään tankoa alaspäin hartiat edellä
  3. Tanko vedetään rinnan yläosan kohdalle solisluiden lähelle puristaen samalla lapaluita yhteen
- Huomioita:
  - Liikkeessä tulee välttää voimakasta selän heijausliikettä, olkapäiden nousemista, leuan kurotusta ylöspäin, sekä liiallista rintarangan kaartaa

# Alatalja



- Pääsuorittajalihakset: suorat selkälihakset, yläselän lihakset, leveä selkälihas, keskivartalon lihakset sekä hartialihaksen takaosa
- Liikkeen suoritustekniikka:
  1. Liikkeessä istutaan penkille ja otetaan talja käsiin. Liikkeessä polvien tulee olla vähän koukussa ja selän pysyä ryhdissä
  2. Aluksi nojataan vähän eteen ja tämän jälkeen noustaan takaisin istuma-asentoon vetämällä kahvaa kohti alavatsaa olkapäät edellä
  3. Liike pysäytetään vähäksi aikaa ja puristetaan lapa- ja selän lihaksia yhteen, jonka jälkeen palataan lähtöasentoon
- Huomioita:
  - Kynärpäiden tulee liikettä suoritettaessa kulkea vartalon vierellä.
  - Liikkeessä tulee välttää olkapäiden nousemista, nojaamista liian pitkälle etu- tai takasuunnassa liikkeen aikana sekä selän pyöristymistä.

# Polven ojennus



- Pääsuorittajalihasena ovat etureiden lihakset
- Liikkeen suoritustekniikka:
  1. Liike aloitetaan istumalla laitteessa polvet koukussa ja jalat nilkkatuen takana. Nilkkatuen tulee asettua nilkkojen yläpuolelle ja polvinivelten olla vähintään suorassa kulmassa nilkkatukeen nähden
  2. Kahvoista tai penkistä otetaan tukeva ote vartalon tukemiseksi ja pyritään pitämään ylävartalo pystyasennossa ja lonkat tukevasti kiinni penkissä. Kun alkuasento on otettu, ojennetaan polvet lähes suoriksi. Liikkeen aikana hengitetään sisään.
  3. Tämän jälkeen palataan samaa reittiä takaisin alkuasentoon. Liikettä tulee hallita, etenkin alastuloa jarruttaa etureiden lihaksilla. Tämä liike toimii parhaiten nelipäisen reisilihasen eristäväksi liikkeeksi.
- Huomioita:
  - Jos selkänojaa viedään enemmän taaksepäin, venyy suora reisilihas vartalon asennon muuttumisen seurauksena ja polvien ojennuksessa suora reisilihas rasittuu enemmän
  - Polven ojennus laitteessa on hyvä liike aloittelijalle lihasvoiman kehittämiseksi ennen haastavampiin liikkeisiin siirtymistä.

# Polven koukistus



- Pääsuorittajalihakset ovat takareiden lihakset
- Liikkeen suoritustekniikka:
  1. Liike aloitetaan istumalla laitteessa niin, että polvitaive asettuu penkin reunan päälle ja tämän jälkeen jalkatuki tulisi säätää akillesjänneiden kohdalle
  2. Reisituki lasketaan ala-asentoon ja otetaan kahvoista tukeva ote, jotta ylävartalo pysyy paikallaan ja pystyasennossa tuettuna liikkeen ajan
  3. Liike suoritetaan painamalla kantapäitä alaspäin, jolloin polvet koukistuvat. Liike palautetaan lähtöasentoon jarruttaen jalat lähes suoriksi.
- Huomioita:
  - Polvien koukistamisen aikana liikkeessä tapahtuu sisäänhengitys ja ojentamisen aikana uloshengitys
  - Liikkeessä takareiden lihastuntumaa voi parantaa kallistamalla istuma-asentoa eteenpäin.

# Selkäpenkki



- Pääsuorittajalihakset: selän ojentajalihakset, iso pakaralihas, nelikulmainen lannelihas ja hamstring lihakset eli kaksipäinen reisilihas
- Liikkeen suoritustekniikka:
  1. Selkäpenkki laitteeseen tulee asettua niin, että lantion yläosa asettuu pehmusteen yläreunaa vasten. Polvien ja jalkojen tulee olla suorina ja jalkapohjien alustaa vasten riippuen laitteesta. Käsiä pidetään liikkeen aikana ristissä rintakehällä tai ristissä pään takana.
  2. Liike suoritetaan taivuttamalla lonkista alkaen koko ylävartaloa eteenpäin selkärangan pysyessä suorana.
  3. Alkuasentoon palataan supistamalla pakaroiden, selän ja takareisien alueen lihaksia
- Huomioita:
  - Vartalo on liikkeessä suorassa linjassa päästä varpasiin selkärangan ollessa neutraalissa asennossa.
  - Liikkeessä tulee kiinnittää huomiota pään neutraaliin asentoon ja vatsalihasten pitämiseen tiukkana.

# Vatsalihaslaite



- Pääsuorittajalihakset: ulompi vino vatsalihas, suorareisilihas, suora vatsalihas sekä leveän peitinkalvon jännittäjälihas
- Liikkeen suoritustekniikka:
  1. Alkuasennossa istutaan laitteeseen, otetaan kahvoista kiinni ja asetetaan nilkat nilkkatuen alle.
  2. Kun alkuasentoon on päästy, lähdetään viemään rintakehää kohti reisiä. Tällöin keskivartalon lihakset supistuvat. Liikkeen aikana hengitetään ulos.
  3. Tämän jälkeen liike palautetaan samaa reittiä takaisin alkuasentoon ja hengitetään samalla sisään.
- Huomioita:
  - Tässä liikkeessä on helppo säätää vastusta omalle tasolle sopivaksi. Liike on hyvä aloittaa riittävän kevyellä vastuksella ja siirtyä sitten isompiin vastuksiin, kun liikettä on tehty enemmän.



# Lonkan loitonnuks



- Pääsuorittajalihakset: Keskimäinen sekä iso pakaralihas
- Liikkeen suoritustekniikka:
  1. Istutaan laitteeseen, loitonnetaan reidet mahdollisimman auki.
  2. Tämän jälkeen palautetaan liike hitaasti takaisin alkuasentoon
- Huomioita:
  - Keskimäinen pakaralihas kuormittuu enemmän, jos selkänojaa on kallistettu taaksepäin.
  - Mikäli selkänoja on pystymässä asennossa tai nojaat ylävartaloa eteenpäin liikkeen aikana, kuormittuu isopakaralihas enemmän

# Lonkan lähennys



- Pääsuorittajalihakset: Reiden iso lähentäjälihas, reiden pitkä lähentäjälihas, reiden lyhyt lähentäjälihas ja harjannelihas
- Liikkeen suoritustekniikka:
  1. Laitteeseen istutaan ja asetetaan jalat leveään haara-asentoon jalkatukien mukaisesti.
  2. Ota tukea käsituista ja nojaa selkä selkätukeen
  3. Liike suoritetaan painamalla jalkoja hallitusti yhteen ja palauttaen tästä takaisin alkuasentoon.
  
- Huomioita:
  - Kiinnitä huomiota siihen, että teet liikkeen hallitusti eli älä päästä jalkaosia kolahtamaan yhteen

# Jalkaprässi



- Pääsuorittajalihakset: Nelipäinen reisilihas ja iso pakaralihas. Lisäksi liikkeeseen osallistuu myös takareisi, sekä reiden iso lähentäjä lihas ja reiden pitkä lähentäjälihakset
- Liikkeen suoritustekniikka:
  1. Laitteeseen istutaan niin, että jalat ovat hartioiden leveydessä- tai hieman hartioita leveämmässä asennossa jalkalevyllä
  2. Liikkeessä pidetään käsillä kiinni kahvoista, jalkapohjat pysyvät kiinni jalkalevyssä liikkeen aikana ja rintakehä on koholla
  3. Liike suoritetaan ponnistamalla molemmilla jaloilla tasaisesti, jolloin polvet ja lonkat ojentuvat samanaikaisesti
- Huomioita:
  - Pakaroiden ja alaselän tulee pysyä tukevasti kiinni selkänojassa liikkeen aikana
  - Liikkeessä on tärkeää muistaa polvia ojennettaessa jättää polvet hieman koukkuun, jotta vältetään yliojennus polvinivelistä
  - Liikkeessä tulee välttää polvien kääntymistä sisään- tai ulospäin ja varpaiden kääntymistä ulospäin, sekä pakaroiden tai alaselän irtoamista selkätuesta
  - Jalkojen asento alhaalla tai jalat kapeassa asennossa jalkalevyllä korostaa etureiden lihastyötä
  - Jalkojen asento ylhäällä jalkalevyllä korostaa takareiden ja pakaroiden lihastyötä
  - Jalkojen asento leveällä jalkalevyllä korostaa reiden lähentäjälihasten lihastyötä

# VAPAAT PAINOT

## Takakyykky



- Pääsuorittajalihakset: Etureisi, takareisi, keskimäinen pakaralihas ja iso pakaralihas
- Liikkeen suoritustekniikka:
  1. Lähdä koukistamaan polvia ja lonkkia ja laskeudu samalla pystysuunnassa suoraan alaspäin jalkojesi väliin ”ikään kuin istuisit tuolille”. Samalla työnnä lantiota taaksepäin ala-asentoon laskeutuessa.
  2. Palaa alkuasennosta takaisin ylös jalkojen lihaksilla työntäen
- Huomioita:
  - Alkuasennossa jalat ovat hieman hartioita leveämmässä asennossa, ja levytanko sijoittuu selän puolelle lapaluiden yläosan kohdalle käsien otteen ollessa hartioita leveämmässä asennossa ja lapaluut lähennettyinä
  - Rintakehän ja selän tulee olla pystysuorassa linjassa liikkeen aikana ja katse eteenpäin selkärangan mukaisesti
  - Pidä jalkaterät ja polvet liikkeen aikana suoraan eteenpäin linjautuneina tai avaa niitä hieman ulospäin
  - Kyykyssä tulee välttää polvien sivuttaissuunnassa tapahtuvaa liikettä, levytangon liikkumista niskassa, selän pyöristymistä

# Maastaveto



- Pääsuorittajalihakset: Etureisi, takareisi, iso pakaralihas, suora vatsalihas, ulompi vino vatsalihas ja epäkäslihas
- Liikkeen suoritustekniikka:
  1. Ennen nostoa lavat tulee vetää lähennykseen  
Maastavedon nostossa työnnetään ylävartaloa ylös - ja taaksepäin, sekä lonkkia ylös - ja eteenpäin, samanaikaisesti selkäranka ojentuu suoraksi pystyasentoon. Nostoa tehtäessä hengitetään sisään ja pidätetään hengitystä jännittäen samalla vatsa- ja selkälihaksia.
  2. Tanko tulee palauttaa hitaasti ja hallitusti alas pyöristämättä ristiselkää ja samanaikaisesti tapahtuu uloshengitys.
- Huomioita:
  - Liikkeessä tulee välttää polvien suoristumista ennen kuin selkä ja lonkat ovat ojentuneet, polvien liikettä sivusuunnassa, sekä pään laskeutumista alas tai olkapäiden kohottamista ylös. Lisäksi alaselän pyöristymistä liikkeen aikana tulee välttää.
  - Liikkeen aikana lapojen tulisi olla lähennettyinä eli olkapäät eivät saisi työntyä eteen.

# Penkkipunnerrus



- Pääsuorittajalihakset: Etummainen sahalihak, iso rintalihas, korppilisäke-olkaluulihak, hartialihaksen etuosa sekä kolmipäinen olkalihas
- Liikkeen suoritustekniikka:
  1. Aluksi maataan tasapenkillä niin, että jalat ovat lattialla. Otetaan hartioita leveämpi myötäote tangosta. Tangon tulisi olla lähtöasennossa solisluiden yläpuolella.
  2. Tanko lasketaan hitaasti suoraan alaspäin rintakehälle asti. Tämän aikana hengitetään sisään. Kun tanko koskettaa rintakehää, nostetaan tanko samaa reittiä takaisin ylös. Ylös nostamisen aikana hengitetään ulos.
- Huomioita:
  - Liikkeessä pidetään ote tiukkana ja ranteet vakaana. Jalat pidetään maassa paikallaan niin, että myös kantapäät ovat tukevasti maassa. Ote tangosta on hyvä lukita niin, että peukalot ovat eri puolella tankoa kuin muut sormet. Näin varmistetaan myös liikkeen turvallisuus, jotta tanko ei lipsahda otteesta.
  - Liikkeen aikana selkärangan tulisi olla neutraalissa asennossa kyynärvarsien ollessa kohtisuorassa tankoon nähden eli suoraan tangon alla koko liikkeen ajan. Tankoa laskettaessa ja työntönsä aikana rintakehää tulee työntää eteenpäin ja lapoja vetää yhteen.
  - Liikkeessä tulee välttää tangon liian nopeaa hallitsematonta laskua, tangon kimpoamista rinnasta, jalkojen irtoamista lattiasta, sekä selkärangan asennon muuttumista. Liikkeessä ranteen ja tangon välille ei saisi muodostua vipuvarsia, jotta vältetään rannekeivuilta.

# Pystypunnerrus



- Pääsuorittajalihakset: Hartialihhas, kolmipäinen olkalihas ja hartialihaksen takaosa
- Liikkeen suoritustekniikka:
  1. Istutaan tasapenkillä käsipainot käsissä niiden ollessa solisluiden kohdalla ja hieman hartioita leveämmässä asennossa. Kämmenet osoittavat eteenpäin ja rystyset kohti kattoa kyynärpäiden osoittaessa suoraan alaspäin lattiaa kohti.
  2. Vedä lapoja yhteen ja samalla vedä vatsaa kohti selkärankaa ja työnnä rintakehää ulospäin. Liikkeessä työnnetään kädet suoriksi olkanivelten yläpuolelle ja tehdään samalla uloshengitys hartioiden pysyessä alhaalla.
- Huomioita:
  - Kiinnitä liikkeen aikana huomiota siihen, että työnnät molempia käsiä yhtäaikaaisesti ja suoritat ylöstyönnön tasaisesti.
  - Liikkeessä tulee välttää leuan työntymistä eteen, selän pyöristymistä, sekä työntövaiheen kiihdyttämistä.
  - Liikettä tukeaksesi pidä jalkapohjat tukevasti lattiassa kiinni.
  - Selkärangan tulisi pysyä neutraalissa asennossa ja katseen osoittaa eteenpäin istuma-asennossa liikkeen aikana.

# Syvät vatsat, polvien nostot



- Pääsuorittajalihakset: Syvät vatsa- ja selkälihakset sekä lonkankoukistajat
- Liikkeen suoritustekniikka:
  - Helpotetumpi versio:
    1. Pidetään toinen jalka kiinni alustassa koko liikkeen suorituksen ajan. Liikkeen alussa ollaan selinmakuulla selkäranka sekä lantio neutraalissa asennossa ja yläselkä sekä hartiat rentoina.
    2. Polvet taivutetaan koukkuun ja keskivartalo pidetään tiukkana. Polvet ovat lantion leveydellä ja jalkapohjat tiukasti kiinni alustassa.
    3. Kun alkuasentoon on asetauduttu, nostetaan toista jalkaa ylös 90 asteen kulmaan säilyttäen neutraalin asennon. Tässä asennossa ollaan muutama sekunti, jonka jälkeen lasketaan jalka rauhallisesti lähtöasentoon.
  - Vaikeutetumpi versio:
    1. sama liike, mutta niin, että molemmat jalat nousevat alustasta vuorotellen
    2. Tämän jälkeen kumpikin jalka pysyy ylhäällä 90 asteen kulmassa ja sitten jalat lasketaan vuorotellen takaisin alustaan
  - Vaikein versio liikkeestä: Kun edellä mainitut versiot sujuvat erinomaisesti, pystytään siirtymään liikkeen vaikeimpaan versioon
    1. Kummatkin jalat nousevat alustasta yhtä aikaa, jonka jälkeen kumpikin jalka pidetään muutaman sekunnin ajan 90 asteen kulmassa ylhäällä
    2. Tämän jälkeen kumpikin jalka lasketaan samanaikaisesti takaisin alustaan
- Huomioita:
  - Tämä harjoitus voi auttaa lantion kipujen estämiseen.
  - Keskivartalon kaikki lihakset tulee pitää tiukkoina, jotta harjoituksesta paras mahdollinen hyöty. Selkä tulee pitää kiinni alustassa koko liikkeen ajan.



# Vatsalihaksille kierrot



- Pääsuorittajalihakset: vinot vatsalihakset ja selän syvät kiertäjät
- Liikkeen suoritustekniikka:
  3. Alkuasennossa istutaan ryhdikkäästi nojaten taakse. Pidä kantapäät alustassa.
  4. Alkuasennosta lähdetään kiertämään ylävartaloa rauhallisesti ensin toiselle puolelle ja sitten toiselle.
  5. Kun liike sujuu hyvin, voidaan liikettä haastaa nostamalla kantapäät irti alustasta.
- Huomioita:
  - Kierrä ylävartaloa reilusti.

# Kulmasoutu käsipainolla



- Pääsuorittajalihakset: Keskivartalon lihakset, hartialihaksen takaosa, yläselän lihakset, hauris sekä ojentajan pitkä pää
- Liikkeen suoritustekniikka:
  1. Nostetaan toinen jalka ja saman puolen käsi penkille. Käsipaino pidetään vapaana olevassa kädessä.
  2. Liike suoritetaan soutu liikkeenä, jolloin käsi, jossa on käsipaino, tuodaan olkapää edellä vartalon vierestä kohtisuoraan ylös siihen asti, kunnes lapaluu pystytään tiukasti puristamaan lähelle selkäranka. Käsipaino nousee tässä vartalon vierelle kyljen kohdalle. Liikkeen lopussa voidaan tehdä pieni keskivartalon kierto.
  3. Tämän jälkeen palataan lähtöasentoon ja toistetaan sama liike. Liikkeessä on tärkeä kiinnittää huomio yläselän lihaksiin.
- Huomioita:
  - Penkillä olevasta jalasta sekä kädestä saadaan liikkeeseen tukea ja tällöin asennonhallinta on helpompaa.
  - Tukikädessä on tärkeä huomioida lavan hallinta.
  - Tässä liikkeessä tulisi välttää kyynärpään irtoamista kyljestä, selkärangan liikkumista, käsipainon nostamista suorassa linjassa sekä lonkan kiertoliikettä.

# Pohkeet Smithissä



- Pääsuorittajalihakset: Pohkeet (kaksoiskantalihas)
- Liikkeen suoritustekniikka:
  6. Seistään korotteella päkiöillä.
  7. Noustaan varpaille niin ylös kuin pääsee
  8. Laskeudutaan vastustaen alas pohkeiden venytykseen asti takaisin alkuasentoon.
- Huomioita:
  - Liike on tarkoitus tehdä mahdollisimman laajalla liikeradalla.

# LÄHTEET

- Aalto, R. & Seppänen, L. (2012). *Tuloksia kuntosaliharjoittelulla: Voimaa, lihaksia, liikkuvuutta*. Docendo Oy. Jyväskylä.
- Aalto, R., & Seppänen, L. (2013). *Uusi kuntoilijan käsikirja*. Docendo. Jyväskylä.
- Delavier, F. (2013). *Lihaskuntoharjoittelu ja venyttely*. (S. Westerback, käänt.; 4. uudistettu painos). VK- Kustannus Oy. (Alkuperäinen teos julkaistu 2010).
- Hulmi, J. (2020). *Penkkipunnerrus osa I: Teoria ja perusteet – Tulenheimo ja Hulmi*. Lihastohtori.  
<https://lihastohtori.wordpress.com/2020/01/25/penkkipunnerrus/>
- Jones, G. (2013). *Keskivartalo kuntoon*. (T. Hautala, käänt.). Docendo Oy. (Alkuperäinen teos julkaistu 2013).
- Lindberg A. P., Seppänen L., Paunonen M. & Aalto R. (2015). *Treenaa terve ja vahva selkä*. Fitra Oy.
- Manocchia, P. (2013). *Kuntosaliharjoittelun anatomia: Valmentajan syvälliset treeniohjeet*. (M. Oksanen, käänt.). Sean Moore. (Alkuperäinen teos julkaistu 2007).