



Taso 4: Kuntosaliharjoitteet

Taso 4: Kuntosaliharjoitteet

4. taso koostuu harjoitteista, jotka tehdään kuntosaliharjoitteluna ja toiminnallisena harjoitteluna. Kuntosaliharjoittelussa kaikki huomio lähtee aina hyvästä keskivartalontuen etsimisestä. Mukana harjoittelussa käytetään esimerkiksi tasapainotyynyä, jonka avulla tutuksi tulleisiin kuntosaliliikkeisiin saadaan lisää haastavuutta, ja keho saa uudenlaisia ärsykeitä, unohtamatta tietenkään kehohallintaa. 4. taso sisältää myös liikkeitä, joista käytetään nimitystä functional training eli toiminnallinen harjoittelu. Tämän tyyppisessä harjoittelussa yhdistellään erilaisia liikkeitä liikekokonaisuuksiksi, jolloin harjoitteet kehittävät koordinaatiota ja liikehallintaa. Uudenlaiset liikkeet kehittävät myös hermo-lihasyhteistyötä.

Alaspainallus ja hauiskääntö taljassa jumppapallolla istuen

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, hauislihakset, käsivarren ojentajat

Tarkoitus: Keskivartalon stabiliteetin harjoittaminen, käsivarsien voiman harjoittaminen, liikekoordinaation kehittäminen

Suoritusohje:

- Asetu istumaan jumppapallon päälle taljoiden väliin
- Ota oikealla kädellä ote edessäsi olevan ylätaljan kahvasta ja vasemmalla takanasi olevan alataljan kahvasta
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Vedä oikea käsi suorana vartalon viereen ja samanaikaisesti tee vasemmalla kädellä hauiskääntö
- Palauta rauhallisesti lähtöasentoon
- Tee koko sarja ensin toisinpäin ja vaihda puolta

Huomioitava:

- Nojaa koko liikkeen ajan hieman eteenpäin
- Jalat pysyvät koko liikkeen ajan lattiassa
- Pyri pitämään keskivartalo hallittuna

Kulmasoutupunnerrus taljassa jumppapallolla istuen

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, vinot vatsalihakset, hartialihakset, rintalihakset, hauislihakset, yläselän lihakset

Tarkoitus: Keskivartalon stabiliteetin ja voiman harjoittaminen, ylävartalon lihasten voiman harjoittaminen, liikekoordinaation kehittäminen

Suoritusohje:

- Asetu istumaan jumppapallon päälle taljoiden väliin

Taso 4: Kuntosali- harjoitteet



- Ota oikealla kädellä ote edessäsi olevan ylätaljan kahvasta ja vasemmalla takanasi olevan alataljan kahvasta
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Vedä oikea käsi koukkuun vartalon vierelle ja samanaikaisesti työnnä vasen käsi suoraksi yläviistoon
- Kierrä vartaloa liikkeen mukaisesti
- Palauta rauhallisesti alkuasentoon
- Tee koko sarja yhdelle puolelle ja vaihda toisinpäin

Huomioitava:

- Nojaa koko liikkeen ajan hieman eteenpäin
- Jalat pysyvät koko liikkeen ajan lattiassa
- Pyri pitämään keskivartalo hallittuna



Taljassa ojentapunnerrus tasapainotyönnyn päällä seisten

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, ojentajat

Tarkoitus: Keskivartalon stabiliteetin harjoittaminen, ojentajien vahvistaminen

Suoritusohje:

- Asetu seisomaan tasapainotyönnyn päälle kasvat taljaa kohti
- Ota molemmin käsin ote yläkahvasta
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Tee ojentajapunnerrus
- Palauta hallitusti kädet koukkuun

Huomioitava:

- Polvissa on pieni kulma koko liikkeen ajan
- Pidä keskivartalo liikkumattomana ja hallittuna koko liikkeen ajan
- Voit tehdä vastaavasti tasapainotyönnyn kanssa myös hauiskäännön tai pystypunnerruksen



Taljassa hauiskääntö tasapainotyönnyn päällä seisten

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, hauikset

Tarkoitus: Keskivartalon stabiliteetin harjoittaminen, hauisten vahvistaminen

Suoritusohje:

- Asetu seisomaan tasapainotyönnyn päälle kasvat taljaa kohti
- Ota molemmin käsin ote alakahvasta
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Tee hauiskääntö
- Palauta hallitusti kädet suoriksi

Huomioitava:

- Polvissa on pieni kulma koko liikkeen ajan
- Pidä keskivartalo liikkumattomana ja hallittuna koko liikkeen ajan
- Voit tehdä vastaavasti tasapainotyönnyn kanssa myös ojentajapunnerruksen tai pystypunnerruksen



Taljassa pystysoutu tasapainotyönnyn päällä seisten

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, ojentajat

Tarkoitus: Keskivartalon stabiliteetin harjoittaminen, hauisten vahvistaminen

Suoritusohje:

- Asetu seisomaan tasapainotyynyn päälle kasvat taljaa kohti
- Ota molemmin käsin ote alakahvasta
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Tee pystysoutu
- Palauta hallitusti kädet suoriksi

Huomioitava:

- Polvissa on pieni kulma koko liikkeen ajan
- Pidä keskivartalo liikkumattomana ja hallittuna koko liikkeen ajan
- Voit tehdä vastaavasti tasapainotyynyn kanssa myös ojentajapunnerruksen tai hauiskäännön



Taljassa päänyliveto ja vatsarutistus

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, suorat vatsalihakset, rintalihakset, käsivarren ojentajat

Tarkoitus: Keskivartalon stabiiliteetin ja voiman harjoittaminen, käsivarren ojentajien voiman harjoittaminen

Suoritusohje:

- Asetu selinmakuulle jumppapallon päälle ja ota molemmin käsin ote alataljan kahvasta
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Tee vatsarutistus ja suorista samalla käsivarret yläviistoon
- Palaa hallitusti lähtöasentoon

Huomioitava:

- Pidä keskivartalo hallittuna koko liikkeen ajan
- Älä päästä selkää notkistumaan
- Älä päästä kyynärpäitä avautumaan sivulle



Vipukierto taljassa

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, suorat ja vinot vatsalihakset, rintalihakset, pakaralihakset

Tarkoitus: Keskivartalon stabiiliteetin ja voiman harjoittaminen

Suoritusohje:

- Asetu selinmakuulle jumppapallon päälle sivuttain taljaan nähden
- Ota taljan puoleisella kädellä kiinni alataljan kahvasta
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Kierrä vartaloa pois päin taljasta ja työnnä käsi suoraksi
- Tee koko sarja ensin toiselle puolelle ja toista sama toisin päin

Huomioitava:

- Pidä koko liikkeen ajan lantio kannatettuna korkealla
- Katse seuraa koko liikkeen ajan kahvaa

Puoltava penkkipunnerrus: rinta/ojentaja

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, rintalihakset, käsivarren ojentajat, hartialihakset

Tarkoitus: Keskivartalon stabiiliteetin harjoittaminen, ylävartalon lihasten voiman harjoittaminen

Suoritusohje:

- Suorita penkkipunnerrusta siten, että tangon toisella



puolella on enemmän painoa kuin toisella puolella

- Aktivoi ensin keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Tee puolet sarjoista siten, että painoa on enemmän oikealla puolella ja puolet siten, että painoa on enemmän vasemmalla puolella

Huomioitava:

- Pidä keskivartalo koko liikkeen ajan hallittuna
- Keskity pitämään tanko tasapainossa, älä päästä tankoa kallistumaan
- Voit tehdä rinta- tai ojentajapenkkipunnerruksen



Puoltavat kyykyt a) Peruskyykky

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, reiden lihakset, pakaralihakset

Tarkoitus: Keskivartalon stabiiliteetin harjoittaminen, alaraajojen voiman kehittäminen

Suoritusohje:

- Laita tangon toiselle puolelle enemmän painoa kuin toiselle
- Nosta tanko hartioille ja asetu hieman lantiota leveämpään haara-asentoon
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Tee hallittu kyykky
- Tee puolet sarjoista siten, että painoa on enemmän oikealla puolella ja puolet siten, että painoa on enemmän vasemmalla puolella

Huomioitava:

- Pidä keskivartalo koko liikkeen ajan hallittuna ja selkä suorana
- Keskity pitämään tanko tasapainossa, älä päästä tankoa kallistumaan
- Huomioi, että polvet osoittavat samaan suuntaan kuin varpaat
- Laskeudu siihen asti, että polvissa on 90° kulma

Puoltavat kyykyt b) Askelkyykky

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, reiden lihakset, pakaralihakset

Tarkoitus: Keskivartalon stabiiliteetin harjoittaminen, alaraajojen voiman kehittäminen

Suoritusohje:

- Laita tangon toiselle puolelle enemmän painoa kuin toiselle ja nosta tanko hartioille
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Tee hallittua askelkyykkyä
- Tee puolet sarjoista siten, että painoa on enemmän oikealla puolella ja puolet siten, että painoa on enemmän vasemmalla puolella

Huomioitava:

- Pidä keskivartalo koko liikkeen ajan hallittuna ja selkä suorana
- Keskity pitämään tanko tasapainossa, älä päästä tankoa kallistumaan
- Huomioi, että polvet osoittavat samaan suuntaan kuin varpaat
- Laskeudu siihen asti, että polvissa on 90° kulma
- Voit tehdä koko sarjan erikseen kummallakin jalalla



tai vaihtaa jalkaa joka kyykistyksellä

Yhden jalan kyykky jumppapallolla

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, reiden lihakset, pakaralihakset

Tarkoitus: Keskivartalon stabiiliteetin harjoittaminen, alaraajojen voiman kehittäminen

Suoritusohje:

- Nosta toinen jalka takanasi olevan jumppapallon päälle
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Laskeudu kyykkyyyn. Samalla ojenna takajalkaa suoraksi ja rullaa palloa taaksepäin.
- Palaa rauhallisesti lähtöasentoon
- Tee koko sarja ensin toisella jalalla ja vaihda sitten puolta

Huomioitava:

- Pidä keskivartalo koko liikkeen ajan hallittuna ja selkä suorana
- Huomioi, että kyykkäävän jalan polvi osoittaa samaan suuntaan kuin varpaat
- Laskeudu siihen asti, että polvikulma on 90°

Leuan veto smithissä

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, hauislihakset, leveä selkälihas

Tarkoitus: Keskivartalon stabiiliteetin harjoittaminen, käsivarsien ja yläselän lihasten vahvistaminen

Suoritusohje:

- Aseta smithin tanko noin lantion korkeudelle
- Asetu selinmakuulle tangon alle ja ota ote tangosta myötä- tai vastaoiteella
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Vedä itsesi ylös, rintakehä lähelle tankoa
- Laskeudu hallitusti takaisin alas

Huomioitava:

- Pidä vartalo koko liikkeen ajan suorana ja keskivartalo hallittuna
- Keskity vetämään hauiksien lisäksi myös selkälihaksilla ja liikkeen lopussa rutista lapaluita yhteen
- Lisää haastetta liikkeeseen saat asettamalla jalat jumppapallon tai bosun päälle

Kerälinkkarit penkillä istuen

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, suorat vatsalihakset, sisemmät ja ulommat vinot vatsalihakset, selän syvät kiertyjät, lonkankoukistajat

Tarkoitus: Keskivartalon lihasten stabiiliteetin ja voiman harjoittaminen

Suoritusohje:

- Asetu istumaan penkin päähän jalat suorina
- Nojaa taaksepäin ja ota käsillä tukea penkin sivuilta
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Vedä jalat koukkuun, polvet lähelle rintakehää
- Laske jalat rauhallisesti takaisin suoraksi lähelle lattiaa

Huomioitava:

- Pidä keskivartalo hallittuna ja selkä suorana koko liikkeen ajan
- Voit tehdä liikkeen myös kiertyäen, jolloin vedät polvia kohti vastakkaista hartiaa
- Lisää haastetta liikkeeseen saat kun asetat



käsipainon jalkaterien väliin tai kun asetut istumaan tasapainotyynyn päälle

Kerälinkkarit penkillä istuen (kierto)

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, suorat vatsalihakset, sisemmät ja ulommat vinot vatsalihakset, selän syvät kiertäjät, lonkankoukistajat

Tarkoitus: Keskivartalon lihasten stabiiliteetin ja voiman harjoittaminen

Suoritusohje:

- Asetu istumaan penkin päähän jalat suorina
- Nojaa taaksepäin ja ota käsillä tukea penkin sivuilta
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Vedä jalat koukkuun, polvet lähelle rintakehää
- Laske jalat rauhallisesti takaisin suoraksi lähelle lattiaa

Huomioitava:

- Pidä keskivartalo hallittuna ja selkä suorana koko liikkeen ajan
- Voit tehdä liikkeen myös kiertäen, jolloin vedät polvia kohti vastakkaista hartiaa
- Lisää haastetta liikkeeseen saat kun asetat käsipainon jalkaterien väliin tai kun asetut istumaan tasapainotyynyn päälle

Kerälinkkarit penkillä istuen (tasapainotyyny)

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, suorat vatsalihakset, sisemmät ja ulommat vinot vatsalihakset, selän syvät kiertäjät, lonkankoukistajat

Tarkoitus: Keskivartalon lihasten stabiiliteetin ja voiman harjoittaminen

Suoritusohje:

- Asetu istumaan penkin päähän jalat suorina
- Nojaa taaksepäin ja ota käsillä tukea penkin sivuilta
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Vedä jalat koukkuun, polvet lähelle rintakehää
- Laske jalat rauhallisesti takaisin suoraksi lähelle lattiaa

Huomioitava:

- Pidä keskivartalo hallittuna ja selkä suorana koko liikkeen ajan
- Voit tehdä liikkeen myös kiertäen, jolloin vedät polvia kohti vastakkaista hartiaa
- Lisää haastetta liikkeeseen saat kun asetat käsipainon jalkaterien väliin tai kun asetut istumaan tasapainotyynyn päälle

Kerälinkkarit penkillä istuen (tasapainotyyny + kierto)

Kohdistus: Poikittainen vatsalihas, suorat vatsalihakset, sisemmät ja ulommat vinot vatsalihakset, selän syvät kiertäjät, lonkankoukistajat

Tarkoitus: Keskivartalon lihasten stabiiliteetin ja voiman harjoittaminen

Suoritusohje:

- Asetu istumaan penkin päähän jalat suorina
- Nojaa taaksepäin ja ota käsillä tukea penkin sivuilta
- Aktivoi keskivartalon syvät lihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa ja vetämällä lantionpohjaa ylös
- Vedä jalat koukkuun, polvet lähelle rintakehää
- Laske jalat rauhallisesti takaisin suoraksi lähelle lattiaa

Huomioitava:



- Pidä keskivartalo hallittuna ja selkä suorana koko liikkeen ajan
- Voit tehdä liikkeen myös kiertäen, jolloin vedät polvia kohti vastakkaista hartiaa
- Lisää haastetta liikkeeseen saat kun asetat käsipainon jalkaterien väliin tai kun asetut istumaan tasapainotyynyn päälle



www.innosport.fi