

KUNTOKESKUS BECOME

PERUSOHJELMA

1-jakoinen perusohjelma.

Tämä harjoitusohjelma on suunniteltu aloittelijalle tai vähän harjoitelleelle.

Ohjeet:

Sopiva harjoitusvastus on sellainen, jolla jaksat tehdä juuri ja juuri kaikki toistot. Jos jaksat tehdä enemmän toistoja kun ohjelmassa on neuvottu sinun tulisi lisätä painoja.

Suosittellemme tekemään ohjelmaa 2-3 kertaa viikossa. Pidä harjoituspäivien välissä vähintään yksi lepopäivä, jolloin teet esimerkiksi aerobisen harjoituksen kuntosalilla, jumpassa tai ulkona.

Harjoitusohjelmaa tulisi vaihtaa noin 8-12 välein, jotta kuntosi nousee ja kehityt.

Muistutamme, että suuri osa kehityksestä tapahtuu levon, ruokavalion ja harjoittelun yhteisvaikutuksesta. Muista siis keskittyä myös nukkumiseen ja ravitsevaan ruokailuun. Mukavia treenejä!

Tee huolellinen noin 10-15 minuutin lämmittely cross trainerilla, juoksumatolla tai pyörällä.

1. Jalkaprässi 3 x 12-15 toistoa
2. Selkä, alavetolaite, pull down: 3 x 12-15 toistoa
3. Rintaprässi: 3 x 12-15 toistoa
4. Hartiaprässi, ylöstyöntö: 3 x 12-15 toistoa
5. Ojentajat taljassa, alaspainallus köydellä 2 x 15 toistoa
6. Hauiskäntö taljassa 2 x 15 toistoa
7. Selän ojennus laitteella 3 x 15-20 toistoa
8. Vatsarutistus lattialla tai laitteessa 3 x 20 toistoa
9. Loppuverryttely 5-10 minuuttia aerobisella laitteella.

Lisäksi kevyet palauttavat venyttelyt koko keholle.

- Pidä liikkeiden ja sarjojen välillä pienet noin 60 sekunnin tauot.
- Muista käyttää rohkeasti painoja.
- Suosittelemme palautusjuoman tai pienen välipalan nauttimista heti harjoituksen jälkeen, jotta palautuminen käynnistyy ja kehityt paremmin.
- Muista uusia harjoitusohjelmaa noin 8 viikon kuluttua.
- Henkilökohtaisen harjoitusohjelman ja ohjausajan voit varata sähköpostilla: toimisto@become.fi
- Henkilökohtaisen ohjelman hinta on 65€. Hinta sisältää ohjelman, liikkeiden läpikäynnin, oikeat harjoituspainot ja ohjauksen.