

Videon käsikirjoituksen on tehnyt opinnäytetyönään Henri Lauritsalo Humanistisesta ammattikorkeakoulusta 2019. Videolla esitetyt termit alla.

Jalat

Jalkaprässi

Reiden ojentajiin ja koukistajiin kohdistuva liike. Aseta jalat jalkatuelle ja ojenna jalat kunnes ne ovat melkein suorat. Pidä pieni tauko liikkeen yläosassa ja palaa sitten alkuasentoon. (Voimaharjoittelu & Kehonmuokkaus 2010, 78-79)

Reisiojennus, jalansuoristuslaite

Reiden ojentajiin kohdistuva liike. Valitse sopiva vastus ja ojenna jalat hallitusti suoriksi, kunnes ne ovat vaakasuorassa lattiaan nähden. Palaa alkuasentoon. (Voimaharjoittelu & Kehonmuokkaus 2010, 80-81)

Reisikoukistus, jalankoukistuslaite

Reiden koukistajiin kohdistuva liike. Valitse sopiva vastus ja tuo liikkuva vipu alas, jotta reiden koukistajat jännittyvät täysin ja palauta sitten alkuasentoon. (Voimaharjoittelu & Kehonmuokkaus 2010, 80-81)

Selkä

Alataljaveto istuen

Leveään selkälihakseen, isoon liereälihakseen ja epäkkäisiin kohdistuva liike. Valitse sopiva vastus ja istu selkä ja kädet suorassa sekä jalat noin 90 asteen kulmassa. Vedä kyynärpäät taakse tuoden tangon kiinni vartaloon. Anna käsien suoristua aloitusasentoon. (Voimaharjoittelu & Kehonmuokkaus 2010, 96-97)

Ylätaljaveto eteen

Leveään selkälihakseen, käsivarren koukistajiin, epäkkäisiin ja takaolkapäihin kohdistuva liike. Valitse sopiva vastus ja ota tangosta hieman hartioita leveämpi ote. Nojaa hieman taaksepäin ja vedä tanko ylärintan kohdalle ja anna sitten palata takaisin alkuasentoon. (Voimaharjoittelu & Kehonmuokkaus 2010, 93)

Leuanveto

Leveään selkälihakseen, isoon liereälihakseen, epäkkäiseen ja käsivarren koukistajiin kohdistuva liike. Ota sopiva oteleveys ja roiku suorilla käsillä. Vedä keho ylöspäin, kunnes leuka ylittää käsien tason. Laskeudu

hallitusti. (Voimaharjoittelu & Kehonmuokkaus 2010, 94-95)

Rinta

Penkkipunnerrus tangolla

Rintalihaksiin, käsivarren ojentajiin ja etuolkapäihin kohdistuva liike. Nosta tanko ja pidä sitä solisluiden yläpuolella. Laske tanko rinnan keskiosaan. Punnerra tanko takaisin suorille käsille ylös seuraten samaa kaarta kuin alas laskussa. (Voimaharjoittelu & Kehonmuokkaus 2010, 110-111)

Vinopenkkipunnerrus käsipainoilla

Rintalihaksiin, käsivarren ojentajiin ja etuolkapäihin kohdistuva liike. Nosta käsipainot olkaniveltien kohdalle suorille käsille. Laske painot kunnes ne ovat hartioden tasalla. (Voimaharjoittelu & Kehonmuokkaus 2010, 113)

Vipunosto peck-deck-laitteella

Rintalihaksiin ja etuolkapäihin kohdistuva liike. Säädä sopiva vastus. Tuo laitteen kahvat yhteen laajassa kaaressa, kunnes rystyset koskettavat toisiaan. Palauta alkuasentoon. (Voimaharjoittelu & Kehonmuokkaus 2010, 118-119)

Keskivartalo

Vatsalihasarutistus

Suoriin vatsalihaksiin ja ulompiin vinoihin vatsalihaksiin kohdistuva liike. Makaa selälläsi jumppamatolla ja nosta hartiat sekä yläselkä irti matosta. Palaa hallitusti alkuasentoon. (Voimaharjoittelu & Kehonmuokkaus 2010, 162)

Vatsalihasarutistus vuorotellen

Vastaava liike kuin vatsarutistus tuoden kyynärpäitä kohti ristikkäisiä polvia kohti. (Voimaharjoittelu & Kehonmuokkaus 2010, 162)

Vatsalankutus

Selän ojentajiin, ulompiin ja sisempiin vinoihin vatsalihaksiin, suoriin vatsalihaksiin ja reiden ojentajiin kohdistuva liike. Jännitä keskivartalon ja jalkojen lihakset kyynärvarsien ja varpaiden varaan. (Voimaharjoittelu & Kehonmuokkaus 2010, 174)

Käsivarret

Hauiskääntö käsipainoilla

Käsivarren koukistajaan, Brachialikseen ja Brachioradialikseen kohdistuva liike. Käänä käsipaino olkapäätä kohti. Laske hallitusti aloitusasentoon. (Voimaharjoittelu & Kehonmuokkaus 2010, 150-151)

Hauiskääntö mutkatangolla

Käsivarren koukistajaan ja Brachialikseen kohdistuva liike. Seiso tukevassa asennossa ja käänä tankoa ylöspäin suuntautuvassa kaaressa, selkä suorana ja kyynärpäät kiinni kyljissä. Palaa alkuasentoon. (Voimaharjoittelu & Kehonmuokkaus 2010, 150-151)

Dippi, penkki

Käsivarren ojentajaan, etuolkapäähän ja rintalihakseen kohdistuva liike. Asetu kahden penkin väliin, tartu penkkiin hieman hartioita leveämmällä otteella. Laskeudu niin että kädet taipuvat 90 asteen kulmaan ja ojenna kädet sitten suoriksi alkuasentoon. (Voimaharjoittelu & Kehonmuokkaus 2010, 140)

Ojentajapunnerrus ylätaljalla

Käsivarren ojentajaan ja kyynärpäälihakseen kohdistuva liike. Valitse sopiva vastus ja tartu tankoon myötäotteella. Työnnä tanko alas kyynärpäiden toimiessa saranoina. Pysähdy liikkeen alaosassa ojentajat täysin supistettuina ja sitten palauta takaisin alkuasentoon. (Voimaharjoittelu & Kehonmuokkaus 2010, 148-149)

Lähde

Voimaharjoittelu & kehonmuokkaus 2010. Visuaalinen treeniopas urheilijoille ja kuntoilijoille. Suom. Virtamo, Jouni. Jyväskylä: Docendo.