

Esimerkki aloittelijan kuntosaliohjelmasta

- Alkuverryttely kuntopyörällä, juoksumatolla, cross-trainerilla tai soutulaitteella 10-15 minuuttia
- Osuus laitteissa
- Loppuverryttely 5-10 minuuttia + lyhyet palauttavat venytykset

Tee yksi liike kerrallaan eli tee kaikki sarjat kyseisessä laitteessa ja siirry sitten seuraavaan laitteeseen. Pidä sarjojen välissä 30–60 sekunnin tauko.

liike	sarjat	toistot	mihin kohdistuu
jalkaprässi	2-3	12-15	reidet ja pakarat
polven ojennus	2-3	12-15	reiden etuosan lihakset
polven koukistus	2-3	12-15	reiden takaosan lihakset
penkkipunnerrus laitteessa	2-3	12-15	rinta, hartiat, ojentajat
ylätaljaveto eteen	2-3	12-15	yläselän lihakset, hauis
pystypunnerrus laitteessa	2-3	12-15	hartiat ja ojentajat
hauiskääntö käsipainoilla	2-3	15	hauis
vatsarutistus fitballin päällä	2-3	15-20	vatsalihakset
vastakkaisen jalan ja käden ojennukset päinmakuulta	2-3	15	selkälihakset

Asiantuntijana: Johanna Tokola, FAF Personal Trainer, Aikuisliikunnan AT, Tahto Trainers