

**KUNTOSALILAITEOPASTUS PAKETTI 1, aloittelijoille. Sisältää n.25 laitetta, joihin henkilökohtainen opastus. Kts seuraava sivu.**

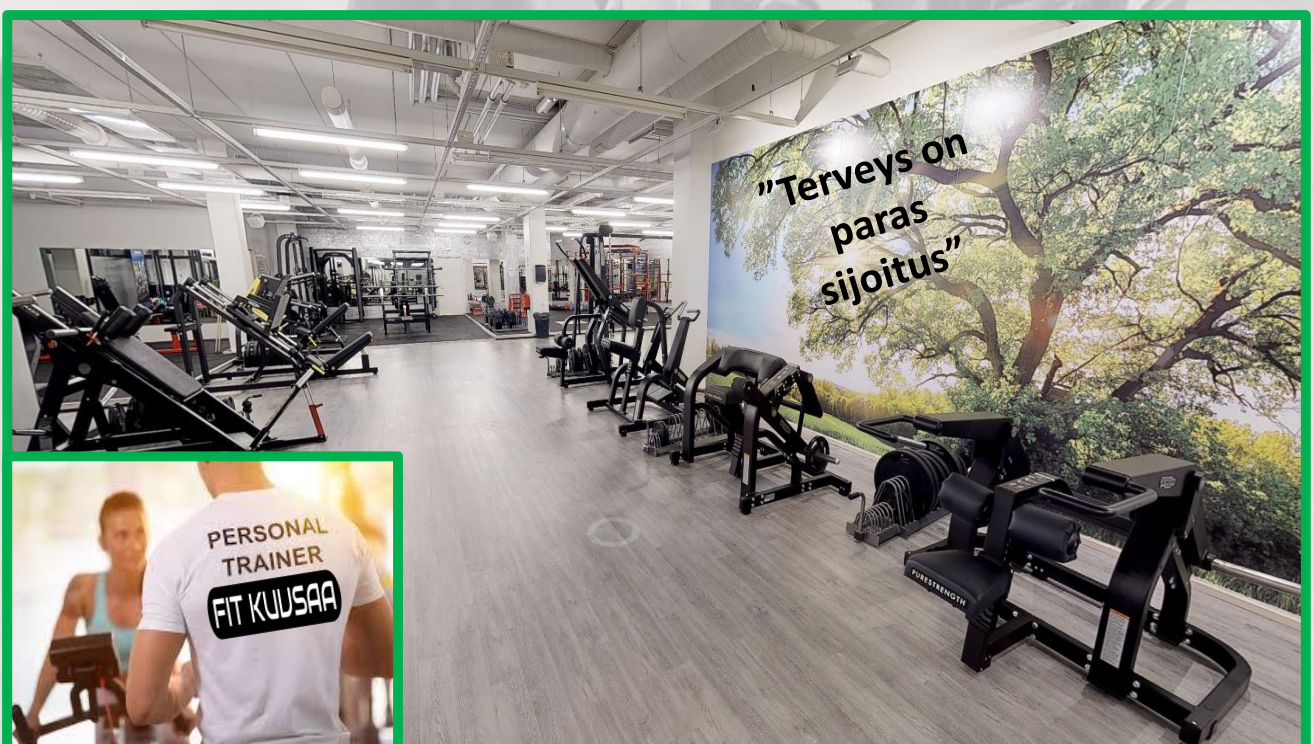
**KUNTOSALILAITEOPASTUS PAKETTI 2. Sisältää henkilökohtaisen opastuksen seuraaviin n.25:een laitteeseen sekä kuntoilupisteeseen.**

**KUNTOSALIOHJELMA PAKETTI 3. Sisältää alkuhaastattelun, tavoitteiden mukaisen kuntosaliohjelman sekä ohjelman henkilökohtaisen läpikäynnin laitteittain.**

**Muut henkilökohtaiset ja kokonaisvaltaiset valmennukset, valmennusohjelmat, ruokavaliot sekä PT palvelut sovitusti.**

**KUNTOSALILAITEOPASTUKSIEN EDUT:**

- Opit kuntosalitreenauksen perusteet
- Osaat käyttää kaikkia laitteita turvallisesti ja oikein.
- Ehkäiset mahdolliset haitat ja vammat välttämällä väärät liikkeet.
- Saat tuloksia nopeammin ja treenaaminen on hauskeempaa.
- Suunnitelmallisuus vahvistaa treenaus motivaatiota





Onko harjoittelusi ollut jo pitkään samanlaista ja kaipaisitkin uusia haasteita? Tai kenties haluatkin kehonhuoltoon, palautumiseen ja liikkuvuuden lisäämiseen suunnattua ohjelmaa?

Personal trainer on oikea henkilö auttamaan sinua etenemään kohti tavoitettasi. Personal trainerilta saat varmasti ammattitaitoista ja henkilökohtaista palvelua. Hän laatii yksilöllisen ohjelman juuri sinua varten. Jokaisella tapaamisella saat niin oikeaoppista ohjausta liikkeiden suhteen, kuin myös tukea ja tsemppausta. Yhdessä PT:n kanssa pääset terveellisemmän ja liikunnallisemman elämän alkuun... Ja se on vielä hauskaa!



# KUNTOSALILAITEOPASTUS PAKETTI 1

LAITE NRO	NIMI	VAHVISTAA/ EDUT	SARJAT/ TOISTOT	KUVA
1	Porraskone	Porraslaite on erinomainen laite sykettä nostavaan ja erityisesti pakaroihin, reisiin ja pohkeita vahvistavaan treeniin. Porraskone ei kuitenkaan kuormita niveliä yhtä raskaasti kuin esimerkiksi juoksu. Heti kun tasapaino tuntuu pitävän, kannattaa suoristaa ryhti ja irrottaa kahvoista, niin treeniin saa lisää haastetta.		
2 a 2 b	Juoksumatot	Juoksumatto on erinomainen väline lämmittelyyn, kalorinkulutukseen ja kunnon kohentamiseen, ja lisäksi harjoittelu vahvistaa jalka- ja selkälihaksia.		
3	Juoksumatto AirRunner	<b>AirRunner</b> intensiiviseen harjoitteluun. Korkeampi kalorienpoltto verrattuna sähköisiin juoksumattoihin. Haastaa enemmän lihasryhmiä töihin, kiitos puuttuvan sähkömoottorin Ei enimmäisnopeutta!		
4	Crosstrainer	Crosstrainer on askelluslaite joka nostattaa kuntoa nivelistävällisesti. Se vaikuttaa tehokkaasti niin ylä- kuin alavartalon suuriin lihasryhmiin sekä nopeuttaa aineenvaihduntaa.		
5	Kuntopyörä Rekumbentti	Rekumbentti auttaa aktivoimaan alaraajojen suuria lihasryhmiä. Sillä harjoittelu polttaa hyvin rasvaa sekä sopii erinomaisesti myös kuntoutukseen.		
6	Kuntopyörä Normaali	Kuntopyörällä treenaminen on tehokas tapa parantaa yleistä hyvinvointia, kuntoa sekä kohentaa jalkojen lihassmassaa. Se on ideaalinen laite lämmittelyyn esim. ennen lihaskuntoharjoittelun aloittamista. Se sopii myös hyvin henkilölle jolla on polvet heikommassa kunnossa.		
7A 7B	Soutulaiteet	Soutulaitetreenissä <u>koko kehon lihakset</u> pääsevät monipuolisesti töihin ja energiankulutus tehostuu reippaasti – tehokasta treeniä jo lyhyessä ajassa. Loistava laite myös pelkkään lämmittelyyn.		

LAITE NRO	NIMI	VAHVISTAA/ EDUT	SARJAT/ TOISTOT	KUVA
8	Air-Bike	Crosstrainerin ja kuntopyörän veikeän näköinen yhdistelmä treenaa supertehokkaasti koko kehoa ja nostaa sykettä reippaasti.		
9	Jalkaprässi Painopakka	Voimaa, Rasvanpolttoa ja liikkuvuutta Etureisiin, Takareisiin, Pakaroihin Myös yhdellä jalalla. Pyydä ohjeistusta liikkeisiin, jos ei ole ennestään tuttu.		
10	Jalanojennus LegExtension Etureisi ojen.	Polven ojennus ja koukistus ovat parhaat liikkeet reisien treenaamiseen. Nämä harjoitusliikkeet eristävät kuormituksen hyvin reiden etu- ja takalihaksistoon, eivätkä ne rasita niveliä. Polvenojennus- ja koukistuslaite on erinomainen vaihtoehto myös silloin, kun jalkaprässi tai -kyykky eivät ole mahdollisia esimerkiksi kipujen vuoksi.		
11	Jalan koukistus Leg Curl Takareisi ojennus	Jalankoukistuslaite on <u>täsmätreeniä takareisille.</u> Tekniikka on helppo: nilkat nostetaan tuen päälle, polvia koukistetaan mahdollisimman syvään ja ojennetaan sitten rauhallisesti.		
12	Loitontaja Ulkosyrjä, pakara	Lonkan loitontaja laite treenaa lonkan loitontajalihaksia ja reiden ulkosivua.		
13	Lähentäjä Inner Tight Sisäreisi, pakara	Lonkan lähentäjä laite treenaa lonkan lähentäjäl lihaksia ja reiden sisäosaa.		
14	Soutu/ rintalihas Seated Row painopakka	Laite vahvistaa kaikkia yläselän lihaksia sekä auttaa parantamaan ryhtiä.		



LAITE NRO	NIMI	VAHVISTAA/ EDUT	SARJAT/ TOISTOT	KUVA
15	Hauiskääntö, Painopakka	Liike treenaa tehokkaasti hausista, laite kohdistaa treenin koko liikkeen ajan oikeaan paikkaan verrattuna vapaisiin painoihin.		
16	Hartiaprässi Painopakka	Liike keskittyy tehokkaasti olkapäihin ja yläselän lihaksiin, eikä iso osa energiastasi mene kropan tasapainoiluun ja keskivartalon työskentelyyn.		
17	Olkapääprässi, hartiat Levypainolaite	Liike keskittyy tehokkaasti olkapäihin ja yläselän lihaksiin, eikä iso osa energiastasi mene kropan tasapainoiluun ja keskivartalon työskentelyyn.		
20	Chest Press Ojentaja, Rintalihas Painopakka	Rintalihas, ojentaja ja olkapäitä vahvistava treeni		
18	RINTA-PRÄSSI Rinta, olkapäät Chest Press Levypaino	Liike keskittyy tehokkaasti rinta- ja yläselänlihaksiin, eikä iso osa energiastasi mene kropan tasapainoiluun ja keskivartalon työskentelyyn.		
19	Rear Delt/Pec Fly Rintalihas, takaolkapäät, käsivarret Painopakka	Takaolkapäiden täsmätreeni kasvot painopakkaan päin lisäksi erinomainen rintalihastreeni selkä nojaa vasten.		
21	Selän ojennus Alaselkävahvistin Painopakka	Vahvistaa alaselänlihaksia lihaskia ja liikkuvuutta.		

LAITE NRO	NIMI	VAHVISTAA/ EDUT	SARJAT/ TOISTOT	KUVA
22	Vatsalihakset Keskivartalo Painoapákka	Täsmätreeniä vatsalihaksille, hallittu liike kohdistuu juuri oikeisiin lihaksiin.		
26	PULL DOWN Selkä, niska Levypainot	Laite toimii oli tavoitteena selän yleinen terveyden ylläpito ja mahdollisten selkä- ja niskakipujen eliminointi tai massiivisen V-mallisen selkälihakiston rakentaminen.		
<b>KUNTOSALILAITEOPASTUS PAKETTI 2</b>				
23	Ojentaja, Dippi Olkapäät Levypainolaite	Olkavarren paksuudesta melkein pä kaks kolmasosaa muodostaa ojentaja. Jos siis haluat voimaa ja lihaksikkaat kádet, muista panostaa myös ojentajien treenaamiseen		
24	Hauiskáántö levypainolaite	Liike treenaa tehokkaasti hausista, laite kohdistaa treenin koko liikkeen ajan oikeaan paikkaan verrattuna vapaisiin painoihin.		
25	Soutu, Yläselká, hartiat Levypainot	Laite vahvistaa kaikkia yläselán lihaksia sekä auttaa parantamaan ryhtiá.		
28	Jalkaprássi, Technogym Levypainot	Voimaa, Rasvanpolttoa ja liikkuvuutta Etureisiin, Takareisiin, Pakaroihin Myös yhdellä jalalla. Pyydä ohjeistusta liikkeisiin, jos ei ole ennestään tuttu.		
27	Hack Kyykky	hack-kyykky treenaa aina reisiä ja pakaraa, mutta jalka-asennolla voidaan siirtää painotusta näiden lihasten välillä. Hack-kyykky on siis kokonaan eri liike kuin vapaa kyykky, ja hackista saa irti paljon sellaista mitä vapaasta kyykystä ehká ei (ja myös päinvastoin).		

LAITE NRO	NIMI	VAHVISTAA/ EDUT	SARJAT/ TOISTOT	KUVA
29	Jalkaprässi Reidet, pakarat Alaselkä Levypainot	Voimaa, Rasvanpolttoa ja liikkuvuutta Etureisiin, Takareisiin, Pakaroihin Myös yhdellä jalalla. Pyydä ohjeistusta liikkeisiin, jos ei ole ennestään tuttu.		
30	Pakaraprässi Levypainot	Markkinoiden paras pakarakone. Yhdellä tai kahdella jalalla		
31	Jalkakyykkykone Squat Levypainot Etureidet Pakarot	Etu- tai takareiteen/ylä tai alareiteen. Koska liike ottaa vain sinne minne halutaan ja eliminoi pois epäolennaiset lihakset. Tällä laitteella pysyt aina oikeassa kulmassa sarjojen loppuun asti.		
32	Painonosto penkki Rinta, ojentajat Levypainot	Rintalihasten ja ojentajien treenauksen peruskauraa		
33	Vinopenkki Ylärintakehä, ojentajat, kädet	Vinopenkki on yksi tärkeimmistä apuliikkeistä rinnan kehittämiseen normaalin <u>tasapenkkipunnertamisen lisäksi</u> . Vinopenkki rasittaa tehokkaasti rintalihasten yläosia, joka puolestaan kasvattaa rinnan paksuutta ja näyttävyyttä.		
34	HALF RACK Kyykkyteline Leuanveto Hauis-olkapää Levypainot	Kyykkyräkki on paikka, joka on nimensä mukaisesti tarkoitettu erilaisten jalkakyykyn variaatioiden suorittamiseen. kannattimia voi säätää itselleen sopivan korkuisiksi, jotta sarjan aloittaminen ja lopettaminen olisi itselle mahdollisimman miellyttävää.		
35	Smith Rack Olkapäät kyykky levypainot	Räkki on laite, joka on nimensä mukaisesti tarkoitettu erilaisten hallittujen jalkakyykky ja olkapäätreeni variaatioiden suorittamiseen..		

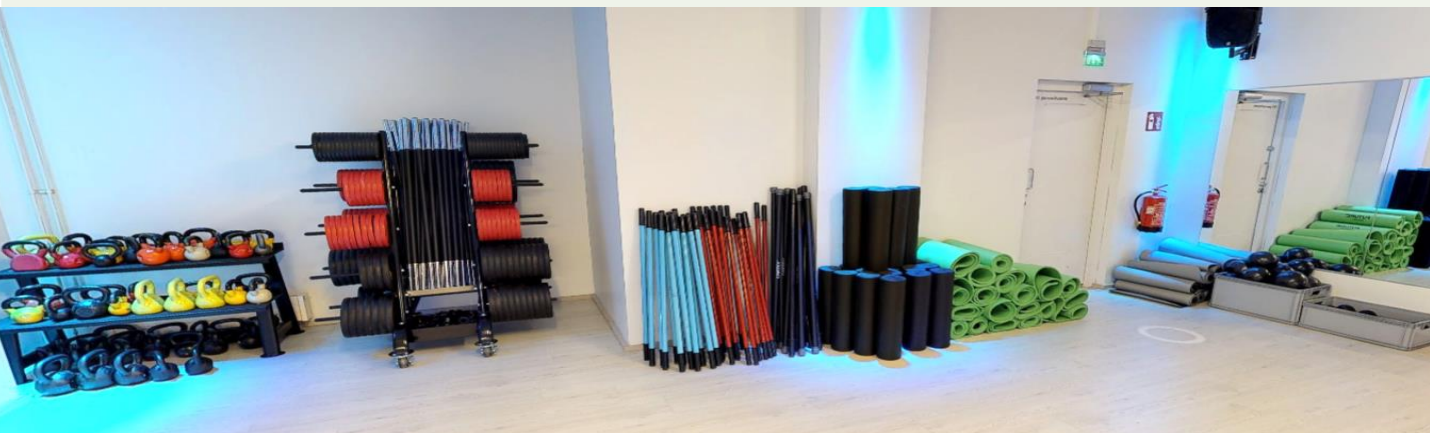
LAITE NRO	NIMI	VAHVISTAA/ EDUT	SARJAT/ TOISTOT	KUVA
36	Multipower Smith-kyykky Penkki-olkapää Levypainot	Smith-kyykky on minimissäänkin loistava vapaan kyykyn korvike, ja monelle se on jopa parempi liike jalkojen vahvistamiseksi & kasvatukseen. Kyykkyä voi säätää omille välityksille sopivan version, joka kuormittaa reisiä mutta vain vähän alaselkää.		
37	Selän vahvistus Takareisi Omapaino irtopaino	Vahvistaa koko selkää ja lisäksi takareisiä ja pakaroita		
38	Alatalja Selkälihakset Painopakka	Tässä saa treeniä leveä selkälihas, epäkäslihaksen alaosa, takaolkapää ja hauis. Voisi siis sanoa, että liikkeessä kuormittuvat ylä-, keski- ja alaselkä hauksen kera. Myös lavat ovat aktiivisesti töissä, kun liikkeen tekee oikein.		
39	Avustettu Dippi/leuanveto Painopakka	Hallittu ja miellyttävä tapa käyttää omaa painoa dippi ja leuanveto treenauksessa. Selkä, olkapäät, ojentajat, hauis treeneihin.		
40	Ylätalja Selkä ja olkapää	Laite toimii oli tavoitteena selän yleinen terveyden ylläpito ja mahdollisten selkä- ja niskakipujen eliminointi tai massiivisen V-mallisen selkälihaksiston rakentaminen.		
40 a	Ristitalja Rintalihakset Selkälihakset	Ristikkäistaljaa voi hyödyntää hyvin monella tavalla. Lisäksi käytössä on useita erilaisia kahvoja käyttöön yhdessä tai erikseen.		
40 b	Otekahvat TryOn	OTEKahvoja on 12 erilaista ja kahvoille teline. Kahvoissa on erittäin onnistunut muotoilu ja pitävä pinta. Ote pitää ja kahvat tukevat myös ranteet hyvin.		



LAITE NRO	50NIMI	VAHVISTAA/ EDUT	SARJAT/ TOISTOT	KUVA
41	Maastaveto Levypainot ja tanko	Maastaveto toimii lähes kaikissa suurissa lihaksissa, ja sen vaikutuksen painopisteinä ovat nelipäinen reisilihas, takareidet, pakaralihakset, vatsalihakset, useimmat selkälihakset sekä kyynärvarret.		
42	Käsipainot Vapaapainoalue	Käsipainoilla treenaaminen on tehokasta voimaharjoittelua eikä niiden käyttö ei rajoita liikerataa. Lihassoiman harjoittaminen käsipainoilla vaatii liikkeen ja lihasten kontrollointia, jolloin käytät useampia lihaksia liikkeen suorittamiseen turvallisesti.		
43	CROSSFIT Ironfit Dippi, kyykky Leuanveto,	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tangon pidikkeet</li> <li>- Dippiteline</li> <li>- Kiipeilytikapuut 2 x 2,5m</li> <li>- 1 kpl hyppyleuavetotelineet</li> <li>- Leuanvetoteline</li> <li>- Turvapukit</li> <li>- Koukut vastuskumeille</li> <li>- Puolapuut</li> </ul>		
44	Hyppypukit	Tehokkaat hypyt ovat herkkua kropallesi. Hypi itsellesi räjähtävyyttä, kestäväyyttä ja vahvat luut.		
45	Kuntopallot	Pallolla saa treenattua tosi monipuolisesti niin <b>räjähtävyyttä, voimaa, koordinaatiota kuin kehonhallintaa</b> . Treenin fyysisyyttä voi säädellä valitsemalla itselleen sopivan kokoisen pallon		
46	Kahvakuulat	Kahvakuulaharjoitukset ovat hyviä koko kropalle. Se vahvistaa lihaksia ja muotoilee niitä, parantaa kestäväyyttä ja nopeutta. Lisäksi harjoittelu kahvakuulalla parantaa koordinaatiota. Kahvakuulaharjoittelu aktivoi monia lihasryhmiä nopeasti		
47	Vinopenkit Vapaapainoalue	Vinopenkkejä voi hyödyntää vapaapainoalueella, rack ja smith laitteiden kanssa.		

LAITE NRO	50NIMI	VAHVISTAA/ EDUT	SARJAT/ TOISTOT	KUVA
48	Tasapenkit	Vinopenkkejä voi hyödyntää vapaapainoalueella, rack ja smith laitteiden kanssa.		
49	Painotangot Kuminauhat	Tangot soveltuu erinomaisesti useimpiin käsitreeniin ja muihin pienempien lihasryhmien harjoittamiseen. Taivutetusta hauistangosta saat useita ergonomisia otteita erityisesti hausikäntöihin ja ojentajatreeniin.		
50	Kuminauhat Cross fit alue	Vastuskuminauhalla saat helposti lisätehoa treeneihisi! Erityisesti selän ja ryhdin vahvistaminen on helppoa vastuskuminauhan avulla.		
51	Kulmasoutu tanko	Kulmasoutu kohdistaa rasiutusta varsin tasaisesti lähes kaikkiin selän lihaksiin, kuten alaselkään, lappoihin, takaolkapäihin ja epäkäsihaksiin. Suurin taakka kuitenkin kohdistuu <u>leveille selkälihaksille</u> .		
52	ATX Pohjekoroke Kyykkylauta Kantapäiden alle	Pohjekorokkeen ja kyykkylaudan ansiosta mahdollistat optimoidun ja turvallista harjoittelun kyykky- ja pohjeliikkeissä		

**RYHMÄLIIKUNTATILASSA OMAT LIKUNNAN TREENVÄLINEET, NIITÄ VOIT KÄYTTÄÄ OHJEIDEN MUKAAN.**



# FIT KUUSAA

## KUNTOSALILAITTEIDEN OPASTUKSET & PT-PALVELUT

Nimi:

Tavoitteet:

Kuntosalilla krt/vk:

Rajoitteet:

Muuta:





# **FIT KUUSAA**

## **KUNTOSALILAITTEIDEN OPASTUKSET & PT-PALVELUT**

Omat Muistiinpanot:



**Kauppakatu 1  
45700 Kuusankoski  
WWW.FITKUUSAA.FI  
INFO@FITKUUSAA.FI**

**puh. 050-365 4004 asiakaspalveluaikoina**