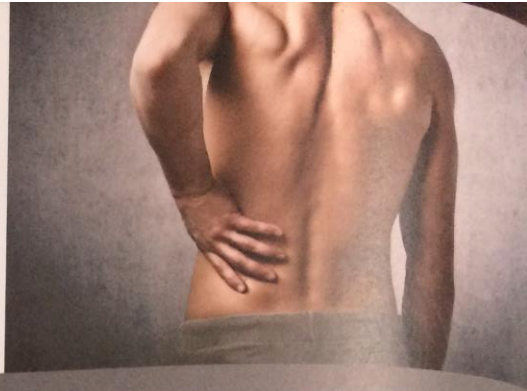


## TERVE SELKÄ

Vahva selkä auttaa vakauttamaan selkärangan seutua ja helpottaa siten kunnollisen ryhdin ja hyvän liikkuvuuden ylläpitämistä. Hyvä ryhti on tosi tärkeä asia, kuten monelle meistä on nuorena kotona teroitettu. Ryhdillä on merkittävä vaikutus siihen, millaista elämämme on ja mitä se tuntuu – sillä on roolinsa niin niska- ja selkävivussa kuin verenkierron ja hengityksenkin laadussa. On olennaisen tärkeää kiinnittää huomiota ryhtiin ja suoritusasetoihin, jotta erilaiset nostot voidaan toteuttaa oikein ja välttyä selän tarpeettomalta rasittumiselta. Selkänsä takia hoidossa käyvien on syytä keskustella hoitavan lääkärin kanssa ennen näiden harjoitusten tekoa.



### TREENITASO 1

#### ALOITTELIJAN OHJELMA 1

- 1. päivä:**  
C 3 x 8–10 toistoa  
D 3 x 8–10 toistoa  
E 3 x 8–10 toistoa  
H 3 x 8–10 toistoa  
J 3 x 8–10 toistoa  
M 3 x 15 toistoa
- 2. päivä:**  
Lepo
- 3. päivä:**  
C 3 x 8–10 toistoa  
D 3 x 8–10 toistoa  
E 3 x 8–10 toistoa  
H 3 x 8–10 toistoa  
J 3 x 8–10 toistoa  
M 3 x 15 toistoa
- 4. päivä:**  
Lepo
- 5. päivä:**  
C 3 x 8–10 toistoa  
D 3 x 8–10 toistoa  
E 3 x 8–10 toistoa  
H 3 x 8–10 toistoa  
J 3 x 8–10 toistoa  
M 3 x 15 toistoa
- 6. päivä:**  
Sykeharjoittelu  
30–45 min
- 7. päivä:**  
Lepo

#### KESKITASOISEN OHJELMA 1

- 1. päivä:**  
C 3 x 8–10 toistoa  
D 3 x 8–10 toistoa  
E 3 x 8–10 toistoa  
H 3 x 8–10 toistoa  
J 3 x 8–10 toistoa  
M 3 x 15 toistoa  
N 3 x 15 toistoa  
O 30 s – 2 min
- 2. päivä:**  
Sykeharjoittelu  
30–45 min
- 3. päivä:**  
C 3 x 8–10 toistoa  
D 3 x 8–10 toistoa  
E 3 x 8–10 toistoa  
H 3 x 8–10 toistoa  
J 3 x 8–10 toistoa  
M 3 x 15 toistoa  
N 3 x 15 toistoa  
O 30 s – 2 min
- 4. päivä:**  
Lepo
- 5. päivä:**  
C 3 x 8–10 toistoa  
D 3 x 8–10 toistoa  
E 3 x 8–10 toistoa  
H 3 x 8–10 toistoa  
J 3 x 8–10 toistoa  
M 3 x 15 toistoa  
N 3 x 15 toistoa  
O 30 s – 2 min
- 6. päivä:**  
Sykeharjoittelu  
30–45 min
- 7. päivä:**  
Lepo

#### EDISTYNEEN OHJELMA 1

- 1. päivä:**  
C 3 x 8–10 toistoa  
D 3 x 8–10 toistoa  
E 3 x 8–10 toistoa  
H 3 x 8–10 toistoa  
J 3 x 8–10 toistoa  
M 3 x 15 toistoa  
N 3 x 15 toistoa  
O 30 s – 2 min  
Q 30 per puoli  
R 30 s – 1 min per puoli
- 2. päivä:**  
Sykeharjoittelu  
30–45 min
- 3. päivä:**  
C 3 x 8–10 toistoa  
D 3 x 8–10 toistoa  
E 3 x 8–10 toistoa  
H 3 x 8–10 toistoa  
J 3 x 8–10 toistoa  
M 3 x 15 toistoa  
N 3 x 15 toistoa  
O 30 s – 2 min  
Q 30 per puoli
- 4. päivä:**  
Sykeharjoittelu  
30–45 min
- 5. päivä:**  
C 3 x 8–10 toistoa  
D 3 x 8–10 toistoa  
E 3 x 8–10 toistoa  
H 3 x 8–10 toistoa  
J 3 x 8–10 toistoa  
M 3 x 15 toistoa  
N 3 x 15 toistoa  
O 30 s – 2 min  
Q 30 per puoli  
R 30 s – 1 min per puoli
- 6. päivä:**  
Sykeharjoittelu  
30–45 min
- 7. päivä:**  
Lepo

### TREENITASO 2

#### ALOITTELIJAN OHJELMA 2

- 1. päivä:**  
A 3 x 6–8 toistoa  
B 3 x 8–10 toistoa  
F 3 x 12–15 toistoa  
G 3 x 8–10 toistoa  
I 3 x 8–10 toistoa  
K 3 x 12–15 toistoa
- 2. päivä:**  
Lepo
- 3. päivä:**  
A 3 x 6–8 toistoa  
B 3 x 8–10 toistoa  
F 3 x 12–15 toistoa  
G 3 x 8–10 toistoa  
I 3 x 8–10 toistoa  
K 3 x 12–15 toistoa
- 4. päivä:**  
Lepo
- 5. päivä:**  
A 3 x 6–8 toistoa  
B 3 x 8–10 toistoa  
F 3 x 12–15 toistoa  
G 3 x 8–10 toistoa  
I 3 x 8–10 toistoa  
K 3 x 12–15 toistoa
- 6. päivä:**  
Sykeharjoittelu  
30–45 min
- 7. päivä:**  
Lepo

#### KESKITASOISEN OHJELMA 2

- 1. päivä:**  
A 3 x 6–8 toistoa  
B 3 x 8–10 toistoa  
F 3 x 12–15 toistoa  
G 3 x 8–10 toistoa  
I 3 x 8–10 toistoa  
K 3 x 12–15 toistoa  
L 3 x 25 toistoa  
P 3 x 30 s – 1 min
- 2. päivä:**  
Sykeharjoittelu  
30–45 min
- 3. päivä:**  
A 3 x 6–8 toistoa  
B 3 x 8–10 toistoa  
F 3 x 12–15 toistoa  
G 3 x 8–10 toistoa  
I 3 x 8–10 toistoa  
K 3 x 12–15 toistoa  
L 3 x 25 toistoa  
P 3 x 30 s – 1 min
- 4. päivä:**  
Lepo
- 5. päivä:**  
A 3 x 6–8 toistoa  
B 3 x 8–10 toistoa  
F 3 x 12–15 toistoa  
G 3 x 8–10 toistoa  
I 3 x 8–10 toistoa  
K 3 x 12–15 toistoa  
L 3 x 25 toistoa  
P 3 x 30 s – 1 min
- 6. päivä:**  
Sykeharjoittelu  
30–45 min
- 7. päivä:**  
Lepo

#### EDISTYNEEN OHJELMA 2

- 1. päivä:**  
A 3 x 6–8 toistoa  
B 3 x 8–10 toistoa  
F 3 x 12–15 toistoa  
G 3 x 8–10 toistoa  
I 3 x 8–10 toistoa  
K 3 x 12–15 toistoa  
L 3 x 25 toistoa  
P 3 x 30 s – 1 min  
S 3 x 25 toistoa  
T 3 x 20 toistoa
- 2. päivä:**  
Sykeharjoittelu  
30–45 min
- 3. päivä:**  
A 3 x 6–8 toistoa  
B 3 x 8–10 toistoa  
F 3 x 12–15 toistoa  
G 3 x 8–10 toistoa  
I 3 x 8–10 toistoa  
K 3 x 12–15 toistoa  
L 3 x 25 toistoa  
P 3 x 30 s – 1 min  
S 3 x 25 toistoa  
T 3 x 20 toistoa
- 4. päivä:**  
Sykeharjoittelu  
30–45 min
- 5. päivä:**  
A 3 x 6–8 toistoa  
B 3 x 8–10 toistoa  
F 3 x 12–15 toistoa  
G 3 x 8–10 toistoa  
I 3 x 8–10 toistoa  
K 3 x 12–15 toistoa  
L 3 x 25 toistoa  
P 3 x 30 s – 1 min  
S 3 x 25 toistoa  
T 3 x 20 toistoa
- 6. päivä:**  
Sykeharjoittelu  
30–45 min
- 7. päivä:**  
Lepo

TERVE SELKÄ - TREENIT

TERVE SELKÄ

**A** Maastaveto levytangolla  
sivu 34



**B** Kulmasoutu levytangolla  
sivu 38



**C** Yhden käden  
kulmasoutu sivu 40



**D** Veto pään yli  
käsipainolla sivu 40



**E** Ylätaljaveto eteen  
sivu 42



**F** Lapojen liikerata  
sivu 44



**G** Soutu kahvakuulalla  
vuorokäsin  
sivu 46




**H** Soutuliike vinopenkissä  
sivu 50



**I** Köyden alaveto  
taljassa  
sivu 52



**J** Leuanveto  
kapealla  
vastaotteella  
sivu 54



**K** Selän ylijennus  
suoralla penkillä  
sivu 56



**L** Vatsarutistus  
sivu 118



**M** Kobravenytys  
sivu 194



**N** Lantion kallistus  
jumppapallolla sivu 196



**O** Lankku  
sivu 120



**P** Sivulankku  
sivu 122



**Q** Puunhakkuu  
vastusnauhalla  
sivu 202



**R** Lankku suurin käsin  
ja kierto  
sivu 124



**S** Kuntopallon paiskaus  
sivu 214



**T** Sormet varpaisiin  
-venytys sivu 216

