

# Kotitreeni 2A

Liike	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika
A1 Ponnistava askelkyykky	3	8-10	30X0	45s
A2 Lantiosilta paussilla ylhäällä	3	8-10	3012	45s
B1 Punnerrus, raskas alas	3	8-10	4010	45s
B2 Kulmasoutu, raskas alas	3	8-10	4010	45s
C1 Kuppi	3	45s	-	45s
C2 Seinää vasten istuminen	3	45s	-	45s

## Kuinka ohjelmaa luetaan

- A1 ja A2 tarkoittaa sitä, että liikkeet tehdään vuorotellen, kunnes kaikki kolme sarjaa on tehty. Sitten siirrytään B1:een ja B2:een jne.
- Sarjat = montako kertaa teet joukon toistoja tätä liikettä.
- Toistot = valitse liikkeen kulma tai variaatio niin, että saat tehtyä vain annetun määrän toistoja hyvällä tekniikalla.
- Tempo = liikkeen vauhti. Ensimmäinen numero merkitsee liikkeen palautusvaihetta sekunneissa (yleensä kun mennään alaspäin), toinen numero tuleeeko pitoa, kolmas liikkeen työvaihetta ja neljäs tuleeeko pitoa. Esim. 3012 = 3 sekuntia alas, (ei pitoa), 1 sekunti ylös, 2 sekunnin pito. X tarkoittaa mahdollisimman räjähtävää ylösnousua.
- Palautusaika = kuinka monta sekuntia sinun pitää levätä ennen kuin jatkat seuraavaan sarjaan.

## Ponnistava askelkyykky

- Ota lantionlevyinen haara ja hyvä ryhti. Astu heikommalla jalalla eteen, tee askelkyykky ja **ponnista etujalka takaisin toisen jalan viereen.** Jatka samalla jalalla sarja loppuun.
- Liikerata on sama kuin askelkyykyssä, mutta liikkeestä tulee dynaamisempi ja räjähtävämpi ponnistuksella, jolloin raskaasta kyykystä jo käyttöön otetut nopeat lihassolut saadaan kunnolla väsytettyä.
- Pyri pitämään ylävartalo pystyssä koko ajan. Kuvittele että naru vetää sinua pääläestä kattoa kohti.
- Toistot 8-10 tarkoittaa yhtä jalkaa kohti. Jalo pyrkimys olisi siis saada ainakin 20 toistoa yhteensä, mikä on todella rankkaa.
- Voit helpottaa liikettä siten, että askellat portaalle tai muulle vakaalle, pienelle korokkeelle, jos vain saat sen turvallisesti juntattua paikoilleen. Alta karkaava koroke ei ole turvallinen väline. **Tee vain sen verran toistoja kuin pystyt hyvällä tekniikalla** – turha räpeltää sarjaa loppuun sinnepäin-toistoilla.
- Jos olet superhurja kyykkykone, voit ottaa käsipainot tai repun selkään lisäpainoksi.



## Lantiosilta paussilla

- Aseta yläselkä sohvalle tai sängyn reunalle ja jalat koukkuun. Ota aluksi kädet lantiolle tunnustelemaan, että **lantio liikkuu varmasti suoraan ylös ja alas kippaamatta** kummallekaan sivulle.
- Nosta toinen jalka ilmaan ja työnnä lattialla olevan jalan kantapäällä lantio ylös. Nyt polven pitäisi olla noin 90° kulmassa. **Purista pakaralla tiukasti 2 sekuntia.** Jarruttele alas taivuttamalla lantiosaranasta suoraa selkää alas. Aloita uusi toisto ennen kuin takapuoli osuu lattiaan.
- Töissä on pääosin pakara, mutta myös takareisi ja keskivartalo.



### Punnerrus raskas alas: lankkuna alas, polvillaan ylös

- Käy punnerrusasentoon niin, että kädet ovat sohvalla tai muulla korokkeella. Pidä keskivartalo hyvin jännitettynä: alaselkä ei saa pudota notkolle eikä lantio taitu taaksepäin.
- Laskeudu alas niin että sohva tai koroke koskettaa alarintaa. Rinta jää siis käsien väliin ala-asennossa. Laske hallitusti polvet maahan ja punnerra nopeasti kädet suoraksi. Ojenna taas polvet ennen seuraavaa toistoa.
- Kynärpäät taittuvat noin 45° kulmaan eli ei suoraan sivuille eikä ihan kylkiin kiinni.
- Kun nouseaan polvet maassa ylös, voidaan punnertaa vartalo suorana sellaisessa kulmassa, jossa perinteisemmällä tekniikalla ei jaksettaisi. Tällä tekniikalla saadaan siis pikkuhiljaa lisää voimaa miestenpunnerruksiin (tehdään näistä naistenpunneruuksia!).
- Töissä on rintalihakset ja ojentajat, ja myös keskivartalo.



### Kulmasoutu raskas alas: sivulta alas, kyljen vierestä ylös

- Asetu penkille tai sohvalle toispolviseisontaan, pidä selkä suorana. Aloita liike vetämällä lapa "takataskuun" eli taakse ja kohti pakaraa, sitten vedä kyynärpää ylös lähelle kylkeä, **pidä lapatuki ja käännä kyynärpää 90° sivulle** ja palauta paino takaisin alas, lapa venytykseen. Käännä alhaalla kämmen taas sisäänpäin ja vedä kyynärpää taas kyljen vierestä ylös. Varo, ettei hartia nouse kohti korvaa.
- Tee heikommalla puolella ensin ja sitten vahvemmalle puolelle saman verran.
- Voit käyttää painona mitä tahansa kahvallista raskasta esinettä: emalipata, täytetty ämpäri, salkku, pieni arku...



- Jos et löydä tarpeeksi raskasta esinettä kulmasoutuun, jossa kyynärpää tulee kyljen vierelle, tee soutu kyynärpää ulospäin.
- Työ tulee pääosin selkälihaksille.

## Kuppi

- Kuppi, tuo viattoman kuuloinen harjoitus... Noh, se onkin jotain ihan muuta. Dead bugin tavoin tarkoituksena on liimata alaselkä lattiaan ja puristaa alimpia kylkiluita kohti lonkkaluita. Tavoitteena on koskettaa lattiaa vain pienellä selän pinta-alalla.
- Aloita selinmakuulla. Nosta polvet rinnan päälle, kurota käsillä jalkojen ohi rutistamalla vatsaa.
- Liu'uta polvia koukussa lantion päälle, edelleen tunnustellen, ettei selkä pääse missään nimessä notkolle. Mitä enemmän voimaa keskivartalossa on, sitä enemmän voit avata jalkoja ja käsiä kauemmas toisistaan. Ideana on löytää sellainen asento, jossa pystyt pitämään alaselän liimattuna lattiaan 45 sekuntia.
- Töissä on pääosin keskivartalo, ja voit tuntea myös kaulan lihasten olevan töissä, kun kannattelet päätä selkärangan jatkeena ilman käsien tukea.



## Seinää vasten istuminen

- Niin ikävää kuin miltä kuulostaakin, eli mene seinä selkää vasten ja liu'u alas. Jalat jäävät hieman eteen, niin että **polvissa on suunnilleen 90° kulma**. Purista pakaroita tiukasti yhteen, samalla kun istut.
- Pyri 45 sekunnin pitoon. Sarjojen edetessä aika todennäköisesti lyhenee. Älä anna periksi!
- Tarkoitus on hapottaa reisiä ihan kunnolla.

