

Haastava kotitreeni

Liike	Sarjat	Toistot
A1 Yhden jalan kyykky	4	10–12
A2 Polvenkoukistus, kantapäät pyyhkeellä	4	10–12
B1 Punnerrus	4	10–12
B2 Kulmasoutu: kyynär kyljen vierestä ylös, kyynär sivulla alas TAI tarpeeksi raskas paino	4	10–12
C Kuppi + keinunta	3	30–45 sekuntia

Näin treeni tehdään:

- A1- ja A2-liikkeet tehdään vuorotellen, kunnes kaikki sarjat on tehty. Eli tee kyykky molemmille jaloille, polvenkoukistus, kyykky, polvenkoukistus, kyykky ja polvenkoukistus, ja siirry sen jälkeen B1- ja B2-liikkeisiin, jotka tehdään myös vuorotellen.
- Sarjat = montako kertaa teet joukon toistoja tätä liikettä.
- Toistot: Pyri löytämään sellainen kuormitus tai liikkeen variaatio, että jaksat juuri ja juuri tehdä 10–12 toistoa hyvällä tekniikalla. Esimerkiksi punnerruksessa voit vaikuttaa liikkeen rankkuuteen sillä, kuinka korkealla kädet ovat tai teetkö liikkeen aivan tasalattialla.
- Suoritusvauhti: Liiku lattiaa kohti hitaasti jarrutellen noin kolmen tai neljän sekunnin ajan. Tee lihassupistus (suunta ylöspäin) reippaasti noin sekunnissa.
- Huilaa jokaisen sarjan välissä noin 30 sekuntia, kunnes olet taas valmis töihin.
- Voit kasvattaa sarjojen määrää pikkuhiljaa: Ensimmäisellä treenikerralla voit tehdä vain kaksi sarjaa, seuraavalla kolme ja muutaman treenin päästä neljä sarjaa. Jos taas kehosi on jo hyvin tottunut lihaskuntotreenailuun, pyöräytä neljä sarjaa vaikka heti!

A1 Yhden jalan kyykky

- Tässä liikkeessä on tärkeää huomioida, ettei polvi pääse kääntymään sisäänpäin. Pyri pitämään polvi koko ajan varpaiden linjassa.
- Laita toinen jalka työjalan taakse lattialle. Voit pidellä käsiä vartalon edessä vastapainona.
- Kyykkää niin alas, että takareisi koskettaa polvea. Nouse ylös niin, että rinta ja lantio liikkuu yhtä aikaa (eikä peppu pääse ponnahtamaan ylös ensiksi).
- Jos tasapaino tuottaa ongelmia, ota kevyesti tukea käsillä pöydänkulmasta tai tuolista.
- Tee ensin heikommalla jalalla niin monta toistoa kuin jaksat hyvällä tekniikalla ja saman verran vahvemmalla. Näin puolierot tasoittuvat pikkuhiljaa.
- Lihastyö kohdistuu pääosin etureidelle ja pakaralle.



A2 Polvenkoukistus pyyhkeellä

- Makaa selin liukkaalla lattiapinnalla, aseta kantapäät pyyhkeelle tai muulle rätille, nosta lantio hieman irti lattiasta ja koukista polvet nostaen samalla lantiota ylös. Palauta hitaasti jalat suoraksi pitäen edelleen lantio ilmassa.
- Jos liikettä ei jaksakaan tehdä montaa sarjaa, voit vaihtaa viimeiset sarjat lantionnostoihin (katso helppo kotitreeni).
- Töissä ovat takareidet, pakarat ja keskivartalo.



B1 Punnerrus

- Käy punnerrusasentoon niin, että kädet ovat lattialla hartioiden levyisellä haaralla.
- Pidä keskivartalo hyvin jännitettynä: alaselkä ei saa pudota notkolle eikä lantio taitu taaksepäin.
- Koukista kynärpäitä ja laskeudu niin alas, että rinta tulee koskettamaan lattiaa käsien välissä. Punnerra rivakasti ylös suorille käsille.
- Kynärpäät taittavat noin 45° kulmaan eli ei ihan suoraan sivuille eikä ihan kylkiin kiinni, vaan sinne välimaastoon.
- Jos punnerrus lattialla on liian rankka usealle sarjalle, voit tehdä viimeiset sarjat niin, että kädet ovat pöytää tai sohvaa vasten.
- Töissä ovat rintalihakset, ojentajat sekä myös keskivartalo.



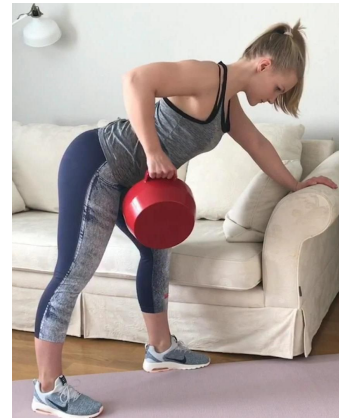
B2 Kulmasoutu yhdellä kädellä

- Tähän liikkeeseen tarvitset jonkin painon, kuten kahvakuulan, käsipainon, täytetyn ämpärin tai vaikka raskaan emalipadan. Sopiva paino voisi olla jotain 5–10 kilon väliltä.
- Asetu etukumaraan suoralla selällä, ja pidä selkä suorana koko liikkeen ajan! Astu painon puoleinen jalka taaemmas.
- Aloita liike vetämällä lapa *takataskuun* eli taakse ja kohti pakaraa, sitten vedä kyynärpää ylös lähelle kylkeä ja palauta paino takaisin alas, lapa venytykseen. Varo, ettei hartia nouse kohti korvaa liikkeen aikana.
- Tee heikommalla kädellä ensin ja sitten vahvemmalle puolelle saman verran toistoja.
- Työ tulee pääosin yläselän lihaksille.



Kulmasoutu yhdellä kädellä: kyynär kyljen vierestä ylös, kyynär sivulla alas

- Jos tarpeeksi raskasta painoa ei löydy, voit tehdä liikkeestä raskaamman muuttamalla kyynärpään kulmaa.
- Vedä paino ylös kyynärpäätä kyljen vieressä, käännä kyynärpäätä ulospäin noin 90° asteeseen kylkeen nähden ja jarruttele tässä kulmassa paino alas. Rystyset osoittavat siis sivulle ylösvedossa ja eteenpäin alaslaskussa.
- Älä anna hartian nousta korvaa kohti.
- Tässä versiossa yläselän lisäksi töihin pääsee myös takaolkapää ja pienemmät yläselän lihakset.



C Kuppi

- Aloita selinmakuulla. Aktivoi lantionpohja ja poikittainen vatsalihas: pidätä pissaa ja vedä napaa hieman selkäranka ja rintaa kohti.
- Nosta polvet rinnan päälle, ja kurota käsillä ja jaloilla kohti kattoa. Jännitä vatsaa niin, että yläselkä ja häntäluu irtoavat lattiasta. Älä anna vatsan pullahtaa kovasti ylöspäin, ja muista edelleen lantionpohjan jännitys!
- Avaa jalkoja ja käsiä pituussuunnassa kohti lattiaa. Pidä asento 30–45 sekuntia.
- Jos kaipaat vielä lisää haastetta, tee keinuliikettä eteen- ja taaksepäin samalla pitäen vartalon asento samana.
- Töissä ovat pääosin keskivartalo, ja voit tuntea myös kaulan lihasten olevan töissä, kun kannattelet päätä selkärangan jatkeena ilman käsien tukea.

