

Puistopenkkitreeni

Liike	Sarjat	Toistot
A1 Harppaus penkille	4	10–15/ jalka
A2 Punnerrus	4	10–15
A3 Lantionnosto kahdella tai yhdellä jalalla	4	10–15/ (jalka)
A4 Jalanojennus maaten	4	10–15/ (jalka)

Näin treeni toteutetaan:

Voit pyöräyttää lyhyen penkkitreenin lenkin yhteydessä tai omana pikaisena pihatreeninä. Verryttele ensin keho parilla liikkeellä, ja tee sitten neljää treeniliikettä kuntopiirin tapaan vuoron perään, pikku levolla liikkeiden välissä. Treenin pituutta voit säädellä vähentämällä tai lisäämällä sarjojen eli kierrosten määrää. Toistoja voit tehdä 10–15 per liike tai vain sen verran kuin saat tehtyä hyvällä tekniikalla. Lepää kierroksen jälkeen minuutti ja aloita kierros uudestaan.

Lämmittely

1. Lapapumppaus ja eteentaivutus

- Asetu lankkuasentoon kädet penkin selkänojaa vasten.
- Liu'uta lapaluita yhteen ja erilleen, kyynärpäät pysyvät suorana.
- Yläasennossa puske yläselkä pyöreäksi.
- Ala-asennossa lavat tulevat yhteen, taakse ja alas.
- Hartiat pysyvät alhaalla kaukana korvista.
- Toista liikettä 10–15 kertaa.
- Pidä kädet kiinni penkissä ja taita lantiosta taaksepäin suoralla selällä niin pitkälle kuin hyvältä tuntuu.
- Voit viedä pään käsien väliin ja hakea olkapäihinkin lisää liikerataa.





2. Askelliuku penkillä

- Ota lantionlevyinen asento, lantio suoraan eteenpäin ja astu toinen jalka korokkeelle.
- Liu'u etu- ja alaviistoon kuin liukuportailta, kunnes etujalan takareisi koskettaa pohjetta mutta kantapää pysyy kiinni alustassa. Polvi saa mennä reippaastikin varvaslinjan yli – se on turvallista ja suotavaa.
- Venytys tuntuu etujalan nilkassa, pohkeessa ja sisäreidessä.
- Hae sellainen askelpituus, että saat mukavan venytyksen myös takajalan lonkankoukistajalle.
- Suuntaa etupolvi samaan suuntaan varpaiden kanssa: noin viisi astetta ulospäin.
- Jos olet kovin jumissa, aloita pienellä liikkeellä ja lisää liikeradan syvyyttä pikkuhiljaa.
- Toista liikettä 10–15 kertaa molemmille jaloille.



Treeniliikkeet

A1 Harppaus penkille

- Seiso pitkän harppauksen etäisyydellä penkistä.
- Aloita harppaus heikommalla jalallasi ja tee sillä koko sarja.



- Puske kantapäätä penkkiin ja työnnä itsesi pakaralla puristaen penkin päälle seisomaan. Toinen jalka tulee käväisemään myös korokkeella, jotta pysyt tasapainossa. Astu toinen jalka heti takaisin kauas taakse, palauta myös työjalka ja aloita uusi toisto.
- Tee koko sarja ensin heikommalla puolella ja sitten pikku levon jälkeen vahvemmallä.
- Vältä ylävartalon kumartamista eteen.
- Töissä ovat reidet ja pakarat. Keskivartalo tukee lantion pysymistä vakaana.



A2 Punnerrus kädet penkkiä vasten

- Käy punnerrusasentoon niin, että kädet ovat puistonpenkillä, joko selkänojalla tai istuinosalla. Pidä keskivartalo hyvin jännitettynä: alaselkä ei saa pudota notkolle, eikä lantio taitu taaksepäin.



- Koukista kyynärpäitä ja laskeudu niin alas, että rinta tulee koskettamaan koroketta käsien välissä. Punnerra rivakasti ylös suorille käsille.
- Kyynärpäät taittuvat noin 45° kulmaan, eli ei ihan suoraan sivuille, eikä ihan kylkiin kiinni, vaan sinne välimaastoon.
- Töissä ovat rintalihakset, ojentajat sekä myös keskivartalo.



A3 Lantionnosto kahdella tai yhdellä jalalla

- Asetu yläselkä penkkiä vasten, jalat koukussa. Aktivoi vatsalihakset, käännä häntäluuta hieman jalkojen väliin.



- Nosta lantio ylös puristaen pakaroitia tiukasti.
- Vältä yliojentamasta selkää kaarelle.
- Jarruta lantio hitaasti alas.
- Älä päästä polvia kääntymään sivuille



- Voit lisätä haastetta nostamalla toisen jalan ylös ja tekemällä liikkeen vain yksi jalka kerrallaan. Tällöin varmasti vähempi määrä toistoja riittää. Tee toistot heikommalla jalalla ja saman verran vahvemmalla kuin heikompi jaksoi. Varmista, että lantio pysyy vaakatasossa liikkeen aikana, eikä kallistu sivulle.



- Töissä ovat pakarat ja takareidet.



A4 Jalanojennus maaten

- Käy selinmakuulle penkille ja ota käsillä tukea penkin sivuilta.
- Aktivoi lantionpohja eli pissanpidätyslihakset ja vedä napaa aavistus sisäänpäin, kuin olisit pukemassa liian tiukkoja farkkuja jalkaan.
- Nosta yksi jalka kerrallaan jalat lantion päälle 90° kulmaan. Pidä selän asento koko liikkeen ajan täysin paikoillaan: neutraalilla kaarella, joka ei kasva liikkeen aikana.



- Lähde ojentamaan jalkoja vuorotellen yläviistoon rauhallisella liikkeellä.
- Paikallaan oleva jalka ei hakeudu vatsan päälle, vaan pysyy lantion yllä.
- Saat liikkeestä vaativamman tuomalla liikkuvaa jalkaa alemmaksi.



- Haastetta liikkeeseen saat ojentamalla molempia jalkoja yhtä aikaa.
- Liike kohdistuu vatsalihaksiin.