

Kotitreeni 1A

Liike	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika
A1 Askelkyykky	3	10-12	3020	30s
A2 Lantionnosto jalka korokkeella	3	10-12	3020	30s
B1 Punnerrus	3	10-12	3020	30s
B2 Kulmasoutu	3	10-12	3020	30s
C1 Vatsarutistus ristiin	3	12-15	2010	30s
C2 Yhden jalan maastaveto	3	12-15	2010	30s

Kuinka homma toimii

- A1 ja A2 tarkoittaa sitä, että jos vain mahdollista, nämä liikkeet olisi hyvä tehdä vuorotellen, kunnes kaikki kolme sarjaa on tehty. Sitten siirrytään B1:een ja B2:een jne. Vuorottelemalla vastakkaisia lihaksia saat paremman lihasaktivaation ja voit pitää tauot hieman lyhyempinä.
- Sarjat = montako kertaa teet joukon toistoja tätä liikettä
- Toistot = valitse liikkeen kulma tai variaatio niin, että saat tehtyä vain 10-12 toistoa hyvällä tekniikalla – jos menisi vielä helposti vaikka 15, niin lisääpä haastetta! Toki hyvä tekniikka pitää opetella ensin. Sarjat voisivat mennä vaikka 12, 12 ja 10, kun viimeisellä sarjalla olet jo väsyttänyt lihakset kunnolla.
- 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. 3020 = 3 sekuntia alas, (ei pitoa), 2 sekunti ylös, (ei taukoa). Hidas jarrutteluvaihe auttaa rakentamaan lihasta parhaiten ja parin sekunnin työvaihe auttaa sisäistämään liikeradan.
- Palautusaika = kuinka kauan sinun pitää levätä ennen kuin jatkat seuraavaan sarjaan. Voit aluksi pitää pidemmänkin tauon (60s), mutta pyri lopulta 30s:iin.

Askelkyykky

- Ota lantionlevyinen haara, lantio suoraan eteenpäin, aktivoi keskivartalo ja astu toinen jalka korokkeelle, kuten portaalle.
- **Liu'u etu- ja alaviistoon kuin liukuportailla, kunnes etujalan takareisi koskettaa pohjetta mutta kantapää pysyy kiinni alustassa.** Puske koko jalalla takaisin yläviistoon. Keskittymällä kantapään puskemiseen koroketta vasten saat pakaraa mukaan hommiin. Koko sarja tehdään liukumalla; älä astu joka toistolla uudestaan eteen.
- Mitä korkeampi koroke, sen helpompi ja vähemmän venyttävä takajalan lonkankoukistajalle/nivuselle. **Tarkoituksena onkin lihastyön lisäksi löytää hyvä venytys koko alakropalle.**
- Tee ensin heikommalla tai hankalammalla puolella niin monta kuin pystyt hyvällä tekniikalla, ja sitten vain saman verran vahvemmalla puolella.
- Töissä on pääosin etureisi ja pakara, mutta alussa tuntenet vain venytyksen.



Lantionnosto jalat korotettuna

- Asetu selinmakuulle korokkeen lähelle. Nosta kantapäät korokkeelle.
- **Jännitä keskivartalo, purista pakaroita yhteen ja nosta lantio ylös. Laske lantio hitaasti alas, melkein lattiaan kiinni.**
- Voit vaikeuttaa liikettä tekemällä yhden jalan kerrallaan ja pitämällä toista jalkaa ilmassa. Tällöin vähempikin määrä toistoja riittää. Aloita heikommalla jalalla ja tee vain niin monta toistoa vahvemmalle puolelle kuin heikompi jaksoi. Älä päästä lantiota keikahtamaan sivulle.
- Liike tuntuu takareisissä ja pakaroissa, lisäksi keskivartalo tukee lantion asentoa.



Punnerrus

- 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.** Menee ihan väärin, jos kaula tai kasvot jäävät käsien väliin.
- **Pidä keskivartalo hallittuna**, eli peppu ei sojota ylös eikä lantio putoa roikkumaan alas.
- Kyynärpäät taittuvat noin 45° kulmaan eli ei suoraan sivuille eikä ihan kylkiin kiinni.
- Töissä on rintalihakset ja ojentajat sekä keskivartalo.



Kulmasoutu sohvalla

- Asetu penkille tai sohvalle toispolviseisontaan, pidä selkä suorana. **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.**
- Tee heikommalla puolella ensin ja sitten vahvemmalle puolelle saman verran.
- Voit käyttää painona mitä tahansa kahvallista raskasta esinettä: emalipataa, täytettyä ämpäriä, salkkua...
- Jos et löydä tarpeeksi raskasta esinettä kulmasoutuun, jossa kyynärpää tulee kyljen vierelle, tee soutu kyynärpää sivulle.
- Työ tulee pääosin selkälihaksille.



Vatsarutistus ristiin

- Käy selinmakuulle, polvet koukkuun ja kädet korvien taakse.
- **Ulospuhalluksella** rutista vatsa haitarin lailla lyttyyn ja **ojenna kättä vastakkaisen polven ohi.**
- Lisähaastetta saat ojentamalla raajoja suoriksi.
- Töissä ovat suorat ja vinot vatsalihakset, ja mitä enemmän otat ulospuhallusta mukaan, myös syvät vatsalihakset.



Yhden jalan maastaveto

- Seiso ryhdikkäästi lantionleveyisessä haarassa. **Hae keskivartaloon pito ajattelema napaa ylöspäin kohti rintaa.** Siirrä paino heikommalle jalalle, pidä polvessa pieni pehmeys.
- **Lähde taivuttamaan lantiosta** ylävartaloa eteenpäin ja takajalkaa samaan aikaan taakse. Pyri pitämään lantio kohti lattiaa, eli se ei saisi kääntyä sivulle voimakkaasti. Kun tukijalan liikkuvuus alkaa loppua eli takareidessä kiristää, **nouse ylös puristamalla pakaraa.**
- Voit pidellä jotain lisäpainoa joko molemmissa käsissä tai tukijalan vastakkaisessa kädessä (esim. oikea jalka maassa ja paino vasemmassa kädessä). Opetellessa tätä liikettä kannattaa seistä vaikkapa pöydän vieressä, jotta voit tarvittaessa hakea tukea, kun alkaa horjututtaa.
- Työ tulee takaketjulle, eli takareisille, pakaraille ja hieman alaselälle. Myös lantion asentoa tukevat pikkulihakset saavat töitä.

