

Pikakuntopiiri

Tämä kuntopiiri on kätevä ja jopa brutaali koko kehon treeni niille päiville, kun aikaa on vähän tai salilla on hirveä ruuhka. Välineitä et tarvitse kuin pallon ja käsipainot sekä jonkin alueen missä punnertaa. Nämä suurten lihasryhmien liikkeet kuormittavat jälleen ylä- ja alavartalon lihaksia vuorotellen saaden aikaan paljon rasvanpolttoefektejä kehossa. Odotettavissa voi olla hieman ällöttävää oloa maitohappomäärien vuoksi, mutta se kyllä helpottaa loppuverryttelyn aikana, eli heiluhan piirin jälkeen vielä 3–5 minuuttia hyvin kevyesti crosstrainerilla tai vaikka soutilaitteella. Ei muuta kuin haastamaan itseäsi!

Liike	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika
A1 Askelkyökkävely	3	5-7/jalka	2010	10s
A2 Kulmasoutu kumartuneena	3	10-12	3010	10s
A3 Polvenkoukistus pallolla	3	10-12	3010	10s
A4 Punnerrus	3	10-12	3010	10s
A5 Vatsarutistus pallolla	3	12-15	3010	120s

Kuinka homma toimii

- A1, A2, A3, A4 ja A5 tarkoittaa sitä, että nämä kaikki liikkeet tehdään peräkkäin, kunnes A5:n jälkeen levätään pari minuuttia ennen seuraavaa kierrosta.
- Sarjat = montako kierrosta teet
- Toistot = valitse vastus niin, että saat tehtyä vain 10-12 toistoa hyvällä tekniikalla - jos menisi vielä enemmän toistoja niin vaikeuta liikettä jos mahdollista tai tee enemmän toistoja. Jos tekniikka hajoaa ennen 10 toistoa, vähennä painoja tai toistomääriä.
- 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. 4010 = 4 sekuntia alas, (ei pitoa), 1 sekunti ylös, (ei taukoa). Nämä näkyvät tarkemmin videolla.

- Palautusaika = kuinka kauan sinun pitää levätä ennen kuin jatkat seuraavaan liikkeeseen. Tässä kuntopiirissä siirryt liikkeestä toiseen ripeästi ja vasta viidennen liikkeen jälkeen huilaat ja hörpit vettä parin minuutin ajan.

Askelkyykkykävely

- Ota lantionlevyinen asento, josta astut **pitkälle** eteen ja liu'ut etuviistoon, niin että takareisi ja pohje koskettaa toisiaan.
- Ponnista etujalan kantapäällä yläetuviistoon **pitäen ylävartalo pystyssä**. Vartalo haluaisi kovasti kumartua eteen, mutta ajattele että naru vetää sinua rinnasta ylös.
- Pyri pitämään lantio vakaana, ilman kippailuja sivuille tai eteen.
- Tavoitteena on askeltaa molemmilla jaloilla 10 kertaa, eli esimerkiksi 10 askelta yhteen suuntaan ja 10 takaisin. Pitkillä askelilla, syvällä kyykyllä ja pystyllä ylävartalolla tämä on kuitenkin todella raskasta, joten tee niin monta kuin pystyt hyvällä tekniikalla. On ihan ok, jos viimeisellä kierroksella askelia on enää vain 10 yhteensä. Jos taas olet kyykkyhirmu, niin haasta toki itsesi pitelemällä käsipainoja.
- Töissä on pakara, etureisi ja sielun tuska.



Kulmasoutu kumartuneena

- Hae asento seisoma-asennosta: Taita lantiota taaksepäin koukistaen polvia hieman. Selkä saa olla lähes vaakatasossa, ja kantapäällä on kaikki paino. Purista pakaroiden tukea alaselälle. **Selän on pysyttävä suorana koko sarjan ajan!**
- Ota tangosta vastaote (eli kämmenet itseesi päin) TAI nappaa käsipainot neutraalilla otteella (kämmenet kohti toisiaan). Päästä lavat auki ala-asennossa, ja aloita liike vetämällä lapaluuta taakse takataskuja kohti. Koukista kyynärpäät ja tuo kämmeniä kohti napaa rutistaen edelleen selkälihakilla vahvasti. Palauta jarrutellen alas.
- Vaikka pääosin pumppaavassa työssä on selkä ja hauksetkin, niin hyvän asennon ylläpitämiseen osallistuu kovasti alaselkä, pakarot ja jalat.



- Jos selkä ei meinaa millään pysyä suorana, voit tehdä liikkeen vinopenkillä mahallaan maaten käsipainojen kanssa.

Polvenkoukistus pallolla

- Asetu selinmakuulle ja tue kädet sivuille lattialle. Aseta kantapäät keskelle palloa, nosta lantio ylös, rullaa palloa lähemmäs koukistamalla polvia. Palauta takaisin jarrutellen.
- Haastavammassa versiossa ojenna myös lantiota ylös samalla kun koukistat polvia.
- Töissä on takareidet, pakarat ja keskivartalo.



Punnerrus

- Asetu punnerrusasentoon. Pidä keskivartalo hyvin jännitettynä: alaselkä ei saa pudota notkolle eikä lantio taitu taaksepäin.
- Laskeudu alas niin että rinta koskettaa lattiaa tai koroketta. Rinta jää siis käsien väliin ala-asennossa.
- Kyynärpäät taittuvat noin 45° kulmaan eli ei suoraan sivuille eikä ihan kylkiin kiinni.
- Hae itsellesi sopiva vaikeustaso: Polvet maassa tai suorana, kädet korokkeella tai lattialla, voit myös tarvittaessa nousta ylös polvet maassa ja haastaa itsesi laskeutumalla suorin vartaloin alas.
- Töissä on pääosin rinta- ja ojentajalihakset ja keskivartalo.



Vatsarustistus pallolla

Peppupaja

- Asetu pallolle niin, että saat ojennettua selkää alle vaakatason. Aseta jalat tukevasti haaralleen ja tarvittaessa tue varpaat seinää vasten tasapainoa lisäämään. Kädet on koukussa korvien vierellä.
- Ota happea ja lähde rutistamaan vatsalla **rintaa kohti kattoa** samalla puhaltaen voimakkaasti ulos. Lantio ei siis taitu ollenkaan; tarkoitus ei ole nousta istumaan! Kuvittele vatsa haitariksi: alhaalla vatsa on venynyt ja ylhäällä ruttuun puristettu ja ilmat on puhallettu pihalle.
- Niska pysyy selkärangan jatkeena, joten pidä katse katossa.
- Töissä on syvät ja pinnalliset vatsalihakset.