

Punntitreeni 1A

Liike	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika
A1 Askelkyykky taljassa	3	10-12	3020	45s
A2 Polvenkoukistus pallolla	3	10-12	3020	45s
B1 Yhden käden ylätaljaveto	3	10-12	3020	45s
B2 Yhden käden pystypunnerrus seisten	3	10-12	3020	45s
C1 Bosu + pallo -vatsarutistus	3	12-15	2010	45s
C2 Jalkojen nosto pallolla	3	12-15	2010	45s

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. Jos sali on ruuhkainen, voit tehdä liikkeet ihan hyvin erikseenkin, mutta pidennä silloin palautusaikaa 15-20 sekunnilla, jotta pystyt tekemään seuraavat sarjat tehokkaasti.
- Sarjat = montako kertaa teet joukon toistoja tätä liikettä
- Toistot = valitse painot niin, että saat tehtyä vain 10-12 toistoa hyvällä tekniikalla – jos menisi vielä helposti vaikka 15, niin lisääpä painoja! 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 (60-75s), mutta pyri lopulta 45s:iin.

Askelkyykky taljassa

- Aseta talja alas ja kiinnitä siihen yhden käden kahva. Ota **vastakkaisella kädellä** kiinni, pidä kyynärpää suorana ja **lapa vedettynä hieman taakse ja alas**. Ota lantionlevyinen asento, lantio suoraan eteenpäin, aktivoi keskivartalo ja astu toinen jalka korokkeelle.
- **Liu'u etu- ja alaviistoon kuin liukuportailta, kunnes etujalan takareisi koskettaa pohjetta mutta kantapää pysyy kiinni alustassa.** Puske koko jalalla takaisin yläviistoon. Keskittymällä kantapään puskemiseen lauraa vasten saat pakaraa mukaan hommiin.
- Mitä korkeampi koroke, sen helpompi ja vähemmän venyttävä takajalan lonkankoukistajalle/nivuselle. **Tarkoituksena onkin löytää hyvä venytys** koko alakropalle. Aluksi liike tuntunee pääosin venytyksenä takajalan lonkankoukistajassa.
- Tee ensin heikommalla tai hankalammalla puolella niin monta kuin pystyt (10–12) hyvällä tekniikalla, ja sitten vain saman verran vahvemmalla puolella.
- Töissä on pääosin etureisi ja pakara.



Polvenkoukistus pallolla

- Asetu selinmakuulle ja tue kädet sivuille lattialle. **Aseta kantapäät keskelle palloa, nosta lantio ylös, rullaa palloa lähemmäs koukistamalla polvia.** Palauta takaisin jarrutellen.
- Rankempi versio: nosta lantiota samalla kun koukistat polvia.
- Superhyperranka versio: tee vain yksi jalka kerrallaan niin että toinen jalka on suorana ilmassa. Vähemmän toistoja riittää tähän versioon.



Yhden käden ylätaljaveto

- **Istu suorassa ja aktivoi keskivartalo.** Ota ensin heikommalla kädellä neutraali ote kahvasta, eli rystyset osoittaa sivulle.
- Anna hartian venyä korvaan, **aloita liike vetämällä lapa alas ja hieman taakse.** Vedä kyynärpäätä kiinni kylkeen ja pidä rinta auki. Jarruttele takaisin ylös ja päästä hartia taas korvaan.
- Tee vahvemmalla puolella vain niin monta toistoa kuin heikompi jaksoi.
- Töissä on selkä mutta myös hauis ja kyynärvarren puristuslihakset.



Yhden käden pystypunnerrus

- Hae tukeva lantionlevyinen haara-asento, punttia pitelevän puoleinen jalka hieman taaempana. Tuo lantio vartalon alle puristamalla hieman pakaroitteita. Käännä siis selän mahdollinen överinotko pois. Jännitä vatsaa niin ettei ylimmät kylkiluut pääse pullahtamaan liikkeen aikana ulospäin. Ota käsipaino ensin heikompaan käteen neutraalilla otteella eli rystyset sivulle. Olkapää on sivulla. Hae **lapatuki** rutistamalla lapoja hieman taakse ja alas.
- Työnnä käsipaino ylös. Jos joku katsoisi sinua sivusta, **käsivartesi peittäisi korvasi.** Jarruttele puntti takaisin alas ja pidä lapatuki koko ajan.
- Jos käsivarsi työntyy väkisin etuviistoon, selkä notkistuu tai hartiat nousevat korviin, vaihda pienempiin painoihin ja harjoittele hyvää tekniikkaa.
- Töissä on olkapää ja hartia.



Bosu+pallo-vatsarutistus

- **Istu Bosu-puolipallon ihan etureunaan** niin että selkä jää keskelle pallon kaarta. Aseta jalat pallolle. Täytä keuhkot ennen rutistusta, ja



- ulospuhaltaen nosta alavatsalla** yläkroppaa ylös samalla kun tuot jaloilla palloa lähemmäs.
- Pyri rentouttamaan lonkankoukistajia ja tekemään kaikki työ alavatsalla.
- Jep, on ihan normaalia heilua ja hytkyä alkuun Bosulla ympäriinsä. Kyllä se keho siihen tottuu ja liike alkaa toimia sulavammin. Antaa mennä vain!
- **Voit tehdä ihan hyvin myös vähemmän toistoja**, ja pyrkiä ajan kanssa 12:een toistoon, kun kehityt.
- Töissä on syvät ja suorat vatsalihakset, etenkin alavatsan puolella.

Jalkojen nosto pallolla

- Asetu pallolle mahallesi makaamaan, niin että lantiolla on tilaa taittua alas. Tue käsillä lattiasta, jotta ylävartalo pysyy paikoillaan.



- Pidä polvet suorana, kun nostat jalkoja ylös **pakaroita puristamalla**. Nosta jalat vain **vaakalinjaan** ylävartalon kanssa, eli älä yritä yliojentaa alaselkää.
- Töissä on pakarot, alaselkä ja myös takareidet.