

Punntitrene 1B

Liike	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika
A1 Maljakyykky	3	10-12	3020	45s
A2 Polvenkoukistus maaten, varpaat sisään	3	10-12	3020	45s
B1 Penkki-punnerrus käsipainoilla	3	10-12	3020	45s
B2 Yhden käden kulmasoutu	3	10-12	3020	45s
C1 45° selänojennus (lannesarana)	3	12-15	2010	45s
C2 Step-up sivulle	3	12-15	2010	45s
D Palloff press – keskivartalon stabilointi	2	6-8	1018	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 tuleeko pitoa, kolmas liikkeen työvaihetta ja neljäs tuleeko 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.

Maljakyykky

- Aseta kantapäiden alle 2–5 cm korokkeet. Mitä korkeammat, sitä helpompi on aluksi mennä alas asti suoralla selällä. Pyri madaltamaan korokkeita ajan saatossa, kun liikkuvuutesi paranee kyykkäillessä.
- Ota **lantiota hieman leveämpi haara**. Ajatuksena on mahtua istahtamaan lantiolla jalkojen väliin. Suuntaa varpaat hieman ulospäin polvien suuntaisesti.
- **Aktivoi keskivartalo** kuvittelemalla nostetta alavastaan: vähän samanlaista pitoa ja jämäkkyyttä, kuin edellisen punttiohjelman bosupallo-vatsarutistuksessa. Kun vatsa on aktivoitu, lantio ei pääse kiemurtelemaan sivusuunnassa tai notkahtamaan etu-takasuunnassa.
- **Ajattele lantio hissinä**: koukista polvet ja lähde laskeutumaan alas, kunnes takareidet koskettavat pohkeita. Älä siis aloita liikettä työntämällä lantiota taakse. **Nouse ylös kuvitellen levittäväsi maata kengillä sivuille** – näin saat pakarointia paremmin mukaan hommiin. Pidä keskivartalon tuki tiukkana.
- Maljakyykky-nimitys tulee tavasta, jolla pitelet käsipainoa ranteiden päällä. Siten painoksi voi ottaa jopa 20 kilon puntin.
- Aloittelijan versio: älä ota lisäpainoa, vaan tarvittaessa ota tukea roikkuvista renkaista tai lähellä olevasta pylvästä ylösnousun aikana.
- Kokenut punttimimmi: korvaa kyykky syväkyykkyllä tangon kanssa, jos käsipainon vastus ei riitä. Vedä selän lihaksilla tankoa alas nousun aikana – se auttaa stabiloimaan selkärankaa.
- Töissä on reidet ja pakarat, mutta myös keskivartalo, pohkeet, sääret ja selkä.
- Kyykyssä on paljon mietittävää, ja sen hiomiseen voi käyttää vuosia. Voit kuitenkin aivan hyvin lähteä harjoittelemaan syväkyykkyä kehonpainolla tai pienillä painoilla ilman pelkoa loukkaantumisesta. Kipua ei kuitenkaan saa tuntua.
- (Jos tämä kahden jalan kyykky tuntuu vielä mahdottomalta liikkuvuuden puutteen vuoksi, vaihda tämä kyykky punttitreeni 1A:n askelkyykkyyn, sillä se parantaa liikkuvuutta tehokkaasti.)



Polvenkoukistus maaten, varpaat sisäänpäin

- Mahallaan-versiossa pidä lantio ihan koko ajan penkissä kiinni. Jos lantio lähtee väkisin nousemaan, vähennä painoja. Voit ajatella **kääntäväsi häntäluuta hieman koipien väliin**, silloin selän luonnollinen notko hieman oikenee.
- Voit myös tehostaa takareisien aktivointia rullaamalla mattoa tai pyyhettä navan kohdalle, niin että selän notko oikenee. Tällöin joudut todella käyttämään keskivartalon ja pakaroiden voimaa, ettei peppu pääse hyppimään ylöspäin. Painot saa olla tosi paljon pienemmät tässä versiossa, mutta voi pojat, miten työ meneekään takareisille!
- Käännä jalkoja lonkista asti sisäänpäin, jolloin varpaat kääntyvät sisäänpäin. Näin saat aktivoitua takareiden sisimmäisiä osia, jotka ovat yleensä heikommat kuin ulommaiseta osat. Tällä versiolla saat siis kehitettyä lihasten voimatasapainoa, mikä on tärkeää loukkaantumisten ehkäisyssä.
- Tämä laite eristää takareiden tekemään suurimman osan työstä. Olemme melkein kaikki liian vahvoja etureisistä verrattuna takareisiin, joten tämä tasapainottaa tilannetta.
- Jos salillasi ei ole mahallaan-versiota, käytä istuen polvenkoukistus -laitetta. Jos sitäkään ei ole, tee Punttitreeni 1A:n polvenkoukistus pallolla.



Penkkipunnerrus käsipainoilla

- Käy makuulle tasaiselle tai alaviistopenkille. Jos selkään tulee iso notko, laita koroke jalkojen alle. Aseta lavat hieman yhteen ja alas. **Pidä lavat kiinni penkissä koko ajan, jotta olkapäät pysyvät turvassa.**
- Ota puntit käteen, kämmenet vastakkain (neutraali ote). Nyrkit tulevat suunnilleen rintaliivien alaosan kohdalle, eli ei kainaloon eikä navan linjaan.
- Työnnä kädet suoraksi olkapäiden ylle ja palauta jarrutellen alas.
- Pääosin töissä on rintalihakset ja ojentajat.



Yhden käden kulmasoutu

- Asetu penkille toispolviseisontaan, pidä selkä suorana ja lantion suunta lattiaa kohti. **Aloita liike vetämällä lapa**

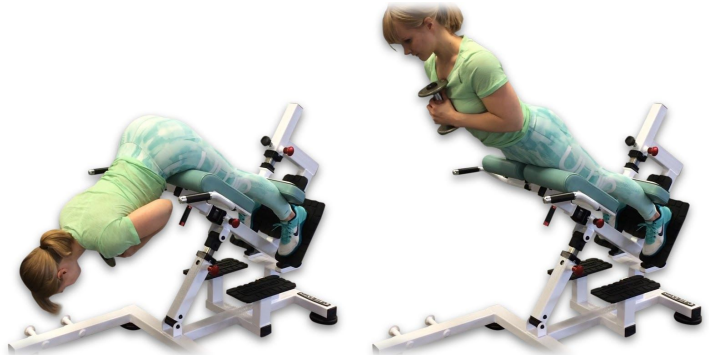
"**takataskuun**" eli taakse ja hieman kohti pakaraa, sitten vedä kyynärpää ylös lähelle kylkeä, ja palauta paino takaisin alas, lapa venytykseen.

- Tee heikommalla puolella ensin ja sitten vahvemmalle puolelle saman verran.
- Työ tulee pääosin selkälihaksille.



45° selänojennus

- Ihan ensiksi **säädä penkki niin alas, että pehmusteet ovat etureisien yläosassa**, kaukana suoliluiden harjanteista. Tarkoituksena on taittaa lantiosta saranan lailla alas ilman että selkä pyöristyy ollenkaan. Jos täytyy, varvista jotta pääset tarpeeksi ylös.
- **Taita vain niin alas kuin liikkuvuutesi sallii:** jossain vaiheessa tunnet kiristysten pohkeissa/takareisissä/pakaroissa/alaselässä, jos vain pidän selän neutraalina.
- **Aloita ylösnousu puristamalla pakaroita yhteen.** Nouse vain suoraan linjaan.
- Nappaa syliin lisäpainoksi levy- tai käsipaino, jos tarvitset.
- Työ tulee kehon takaketjulle, eli takareisille, pakaroille ja alaselälle, pohkeissakin voi tuntua.



Step-up sivulle

- Aloita matalalta korokkeelta. Tuo heikompi jalka laudalle ja toinen jalka sivulle lattialle. Tuo aluksi kädet lantiolle, jotta tunnet tai näet peilistä, pääseekö lantio kääntymään sivusuunnassa. Tavoitteena on pitää **lantio vaakatasossa** jännittämällä keskivartaloa ja **ylävartalo mahdollisimman pystyssä**.
- Työnnä laudalla oleva jalka suoraksi. Pidä lattiajalka suorana ja varpaita hieman kohotettuna, jotta et pääse yhtään ponnistamaan alajalalla apuja. Tarkoitus on saada **kaikki työ yläjalalle**, mikä tekee tästä liikkeestä haastavan. Viimeistele toisto puristamalla yläjalan pakaralla lantio täysin ojennukseen.
- Tempo on sekunti ylös ja sekunti alas. Jotta saat step-upin sarjan pituuden yhtä pitkäksi kuin muissa liikkeissä, toistoja on paljon enemmän.
- Kun liikemalli sujuu, voit nostaa koroketta korkeintaan niin korkeaksi, että reisiluu on vaakatasossa lähtöasennossa.
- Työ on etureidellä ja sivupakaralla.



Palloff Press

- Voit tehdä tämän liikkeen joko taljassa, jonka voi säätää navan ja rintalastan välikön korkeudelle tai vaihtoehtoisesti kuminauhalla, jonka kiinnität pylvääseen.
- Ota taljan kahvasta tai kuminauhasta molemmin käsin kiinni, astu sen verran sivulle että saat vastusta.
- Hae tukeva lähtöasento: lantionlevyinen haara, polvet pehmeänä, lantio käännetty selän alle (eli ei isoa notkoa selässä tai lysähtänyttä ryhtiä), lapatuki pysyy koko ajan (eli rinta auki, lavat vedetty hieman taakse ja alas) ja keskivartalossa on koko ajan vahva jännitys.
- Aloitusasennossa kädet ovat lähellä vartaloa rinnan alla. Työnnä kädet lähes suoriksi kasvojen korkeudelle, ja pidä siellä 8 sekunnin ajan. Hengittele pinnallisesti ja keskity hakemaan tuki nimenomaan keskivartalosta. Toki myös toinen pakara ja hartiat ovat töissä myös. Tuo rauhassa kädet taas rinnan alle, ota kunnolla happea ja työnnä kädet uudestaan kasvojen korkeudelle.
- Tee molemmille puolille tämä liike. Kaksi sarjaa tarkoittaa siis yhteensä 4 sarjaa, koska molemmille puolille tulee yksi.

