

Peppupaja puintitreeni 2B

Liike	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika
A1 Romanianlainen maastaveto	3	8-10	3110	60s
A2 Ponnistava askelkyykky	3	8-10	30X0	60s
B1 30° vinopenkkipunnerrus	3	8-10	3110	60s
B2 30° kulmasoutu penkkiä vasten	3	8-10	3011	60s
C1 Takapotku kuminauhalla	3	10-12	3011	60s
C2 Käänteinen vatsarutistus penkillä	3	10-12	3010	60s

Jutun juju

Tässä ohjelmassa hyödynnetään pauseja toiston sisällä. Kun pysähdyt liikkeen vaikeassa vaiheessa, lihasjännitys kasvaa ja siten lihakset saavat uudenlaista ärsykettä kehittyäkseen. Työnnöissä, kuten pennkipunnerruksessa paussi pidetään ala-asennossa, minkä etu on se, että pääset käyttämään enemmän lihasvoimaa kuminauhamaisten elastisen energian sijaan. Vedoissa paussi tulee haastavimpaan kohtaan liikettä, jolloin lihasaktivaatio kasvaa.

Tässä ohjelmassa pidetään yhden sekunnin paussi toiston sisällä, jolloin elastinen energia vähenee muttei poistu kokonaan. Varaudu siis vähentämään painoja niistä kuormista, mihin olet tottunut tavallisessa tempossa. Toisaalta nyt toistoja on vähemmän kuin edellisessä ohjelmassa, joten kuormat saavat olla suurempia.

Pidä jokaisen sekunnin paussin aikana lihakset jännitettyinä! Tässä tapauksessa paussi ei tarkoita lepoa.

Kuinka ohjelmaa luetaan

- A1 ja A2 tarkoittaa sitä, että liikkeet tehdään vuorotellen, kunnes kaikki kolme sarjaa on tehty. Sitten siirrytään B1:een ja B2:een jne.
- Sarjat = montako kertaa teet joukon toistoja tätä liikettä.
- Toistot = valitse liikkeen kulma tai variaatio niin, että saat tehtyä vain annetun määrän toistoja hyvällä tekniikalla.
- 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. 3012 = 3 sekuntia alas, (ei pitoa), 1 sekunti ylös, 2 sekunnin pito. X tarkoittaa mahdollisimman räjähtävää ylösnousua.

Romanialainen maastaveto

- Jos salillasi on trap-tanko, käytä sitä. Siinä seisot tangon sisällä ja pitelet tankoa sivuilta kiinni. Tämän tangon etuna on se, että saat pidettyä pianopisteen ihan keskellä, toisin kuin suora tanko kulkee kehon etupuolella. Trap-tanko kuormittaa alaselkää vähemmän ja sillä on hieman helpompi tehdä maastaveto turvallisesti ja oikein.
- Suora tanko käy myös oikein hyvin, mutta saat keskittyä hyvään tekniikkaan vielä tarkemmin.
- Seisot hyvässä ryhdissä ja lähdet viemään lantiosaranalla takapuolta taaksepäin polvet aavistuksen koukistuneena. Selkä pysyy suorana ja katse kulkee liikkeen mukana.
- Laita tankoon kiekot, jotta tanko olisi puolessa sääressä lähtötilanteessa. Asetu seisomaan tangon taakse niin, että tanko koskettaa sääriäsi. Ota tangosta hieman



lantiota leveämpi myötäote eli rystyset eteenpäin: peukaloiden ei tulisi hinkata reisiä liikkeen aikana.

- Hae lantio sellaiselle korkeudelle, että saat suoristettua selän ennen nostoa. Pyöreällä selällä ei ole mitään asiaa nostelemaan rautaa maasta! Ennen nostoa laita kuntoon maastavedon lähdön pyhä kolminaisuus:

1. lapatuki eli jännitä lavat takataskuihin

2. keskivartalon tuki: vedä keuhkot täyteen ja purista vatsaa henkeä pidättäen

3. purista pakaroita

Vasta nyt saat lähteä ylös, suoralla selällä.

- Työnnä pakaroilla lantiota eteen ja nosta ylävartalo ylös samaan aikaan. Tanko liukuu jalkoja pitkin ylös. Jos tanko karkaa eteen, alaselällä on kova paine ja se ei ole hyvä juttu.
- Yläasennossa olet superryhdikäs: pakarat on puristettu tiukiksi, olet pystysuorassa etkä yhtään yliojentanut selkää taakse. Lapatuki pysyy edelleen vahvana.
- Lähte viemään lantiota taakse, pehmennä polvia aavistuksen verran. Tanko liukuu reisiä pitkin lapatuen ansiosta. Käy vain niin alhaalla kuin liikkuvuutesi sallii. Juuri polvilumpion alla käväisy on hyvä tavoite. Jos vain pidät selkäsi suorana (pidä selkä suorana!), jossain vaiheessa takaketjussa alkaa tuntua kiristystä, yleensä takareisissä. Purista sieltä tiukasti pakaroilla itsesi taas ylös.
- Kun olet tehnyt sarjan, jatka viimeistä toistoa kuten muitakin ja kun tanko on ohittanut polvet, koukista polvia niin että tanko pääsee maahan suoralla selällä vietyinä.
- Töissä on koko takaketju yläselkää myöten. Tällä liikkeellä rasva palaa, pakarat pyöristyy ja ryhti paranee. Muista suora selkä!

Ponnistava askelkyykky yksi jalka kerrallaan

- Ota lantionlevyinen haara ja hyvä ryhti. Astu heikommalla jalalla eteen, tee askelkyykky ja **ponnista etujalka takaisin toisen jalan viereen**. Jatka samalla jalalla 8-10 toistoa ja vasta sen jälkeen tee toiselle jalalle 8-10 toistoa (videolla tosin tehdään vuorojaloin liikettä).
- Liikerata on sama kuin askelkyykyssä, mutta liikkeestä tulee dynaamisempi ja räjähtävämpi ponnistuksella.
- Tempo 30X0 tarkoittaa 3 sekuntia alas ja X tarkoittaa räjähtävää ponnistusta. Tärkeintä on aivojen aikomus tehdä mahdollisimman räjähtävä ponnistus – ei siis haittaa jos todellisuudessa viimeiset toistot ovat jo jähmeämpiä ja hitaampia.



- Pyri pitämään ylävartalo pystyssä koko ajan. Kuvittele että naru vetää sinua päältä kattoa kohti.
- Toistot 5-7 tarkoittaa yhtä jalkaa kohti. Tee ensin heikommalla puolella niin monta kuin teknisesti puhtaasti voit, ja saman verran vahvemmalle puolelle.
- Voit tehdä liikkeen joko tanko harteilla ja käsipainot käsissä.

30° vinopenkkipunnerrus



- Ota käsipainot käteen neutraalilla otteella eli kämmenet vastakkain. Purista pakarointa tiukaksi, vedä lapoja hieman yhteen, jännitä vatsa. Nosta käsipainot suorille käsille kohti kattoa olkapäiden ylle. Laske painot rintalihasten viereen laskien, **pidä sekunnin tauko jonka aikana jännität lihaksia** ja punnerra painot heti takaisin ylös.
- Varo työntämästä puntteja etuviistoon – suunta on suoraan kohti kattoa.
- Töissä on pääosin rintalihasten yläosa ja ojentajat.

30° kulmasoutu penkkiä vasten



- Asetu vinopenkille mahallesi. Voit pitää molemmat jalat maassa tai ottaa toisen polven istuinta vasten. Nappaa käsipainot lattialta käsiisi.
- Aloita liike vetämällä lavat "takataskuun" eli taakse ja kohti pakaraa, sitten vedä kyynärpäät ylös lähelle kylkiä, **pidä 1 sekunti yläasennossa** ja palauta paino takaisin alas, lapa venytykseen.
- Työ tulee pääosin selkälihaksille.

Takapotku kuminauhalla



- Kiepauta kuminauha penkin jalan ympäri ja kuminauhan toinen pää jalkapohjan yli. Astu tukijalalla sen verran taaemmas, että saat selkäsi vaakatasoon, kun nojaat käsillä penkkiin.

- Koukista kuminauhajalan polvea ja **työnnä jalkaa taakse yläviistoon pakarän avulla.**
- **Pidä keskivartalo ihan paikoillaan hallittuna.** Lantio pysyy myös paikoillaan, eli se ei kippaa sivusuunnassa eikä alaselkä notkistu.
- Pidä jalkaa sekunnin ajan yläasennossa ja jarruttele hitaasti alas.
- Työ tulee sekä kuminauhajalan pakaralle että tukijalan pakaralle, sillä se tukee asentoa. On normaalia, että tukijalkaa alkaa hapottaa ensin.

Käänteinen vatsarutistus penkillä



- Asetu penkille makaamaan ja ota penkin nurkista kiinni. Tuo jalat koukussa 90° kulmaan ja lähde rutistamaan vatsalla polvia kohti kyynärpäitä. **Liike tehdään vatsalla, ei heijaamalla!** Puhalla ulos joka rutistuksella, jotta saat syviäkin vatsalihaksia kunnolla mukaan hommiin.
- Jos voimasi riittää, tee liike loivalla vinopenkillä. Jo pieni kulma tuo liikkeeseen reippaasti lisää tehoa. Myös tasapenkki käy hyvin, jos haluat helpottaa liikettä.
- Liike tulee vatsalle.