

# Kotitreeni 2B

Liike	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika
A1 Yhden jalan kyykky TAI maljakyykky	3	8-10	3010	45s
A2 Polvenkoukistus pyyhkeellä TAI lantionnosto	3	8-10	3010	45s
B1 Punnerrus, 1 ¼ toistoilla	3	8-10	3010	45s
B2 Navan irrotus + kepin nosto	3	15-20	1010	45s
C1 Step-up eteen	3	15-20	1010	45s
C2 Vatsarutistus pyyhkeellä	3	10-12	3010	45s

## 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. 3010 = 3 sekuntia alas, (ei pitoa), 1 sekunti ylös, (ei taukoa).
- Palautusaika = kuinka monta sekuntia sinun pitää levätä ennen kuin jatkat seuraavaan sarjaan.

## Yhden jalan kyykky

- Tässä liikkeessä on tärkeää huomioida, ettei polvi pääse kääntymään sisäänpäin liikaa. Pyri pitämään polvi koko ajan varpaiden linjassa.
- Helpoin versio: Laita toinen jalka työjalan taakse lattialle. Näin voit auttaa nousua puskemalla jalkapöytää lattiaa vasten.
- Keskivaikea: Tuo jalka työjalan nilkalle ja kyykkää alas. Seiso pöydän, seinän tai jonkin muun tukipilarin lähellä, jotta voit hakea tarvittaessa tasapainoa.
- Über raskas ja vaikea: Ota käsipyyhe jalkapohjan ympäri ja pitele päistä kiinni. Kyykkää alas ja nouse ylös vetämällä pyyhkeestä.
- Korvaa tämä maljakyykkyllä, jos yhden jalan kyykky on vielä liian haastava.



## Polvenkoukistus pyyhkeellä



- Makaa liukkaalla lattiapinnalla, aseta jalat pyyhkeelle tai liukuvalla rätillä, nosta lantio hieman irti lattiasta ja koukista polvet nostaten samalla lantiota ylös. Palauta hitaasti jalat suoraksi.
- Helpompi versio on tehdä lantionnosto jalat korokkeella.
- Töissä on takareidet, pakarot ja keskivartalo.

## Punnerrus 1 ¼ -toistoilla

- Käy punnerrusasentoon niin, että kädet ovat sohvalta 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. **Tee ¼-toisto ala-asennossa** ja punnerra vasta sitten suorille käsille.
- **Pidä keskivartalo suorana**, eli peppu ei sojota ylös eikä lantio putoa roikkumaan alas.
- Kyynärpäät taittavat noin 45° kulmaan eli ei suoraan sivuille eikä ihan kylkiin kiinni.
- Töissä on rintalihakset ja ojentajat, ja myös keskivartalo.



## Navan irrotus lattiasta + kepin nostelu



- Tämä se vasta on tekninen liike ja ihan älyttömän raskas, kun sen oppii tekemään oikein.
- Käy mahallesi makaamaan lattialle. **Käännä häntäluuta koipien väliin ja nosta napaa ylöspäin kohti rintaa.** Näin olet jännittänyt pakarat, poikittaisen vatsalihaksen ja keskivartalossa on tosi vahva pito. Navan ei oikeasti tarvitse irrota lattiasta, mutta ajatus on, ettei vatsa painaudu lattiaan liikkeen aikana.
- Hengitä pinnallisesti puhisten.

- Pidä tämä keskivartalon asento, kun tuot **kädet korvien viereen ja nappaat kepin/harjanvarren/rullatun pyyhkeen käsiisi**. Jo pelkkä käsien nosto suorana voi riittää aluksi, kun keskittyy pitämään navan ylhäällä. Tuo haastetta myös yläselälle pumppailemalla keppiä hieman ylös.
- Töissä on keskivartalo, pakarat ja yläselkä.

### Step-up eteen

- Aloita matalalta korokkeelta. Astu eteen laudalle toisella jalalla. **Tuo etujalan sääri mahdollisimman pystysuoraksi**. Jännitä keskivartalo.
- Tuo aluksi kädet lantiolle, jotta tunnet tai näet peilistä, pääseekö lantio kääntymään sivusuunnassa. Tavoitteena on pitää lantio vaakatasossa jännittämällä keskivartaloa.
- **Työnnä laudalla oleva jalka suoraksi. Pidä lattiajalka suorana ja varpaita hieman kohotettuna, jottet 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. **Koska suunta on suoraan ylös-alas, on ok ikään kuin pudota alas**. Tässä asiassa step-up eteen eroaa step-upista sivulle: alas ei voi jarrutella pystysuoran säären vuoksi.
- Kun liikemalli sujuu, voit nostaa koroketta korkeintaan polvenkorkuiseksi (todella haastavaa) tai napata käsipainot lisäpainoiksi.
- Työ on pääosin pakaralla ja takareidellä. Tämä liike oikein tehtynä opettaa sinua aktivoimaan kyykyssä paremmin pakaroita ja takareisiä, koska liike muistuttaa kyykyn loppuvaihetta, kun viimeistellään ylösnousu.



## Vatsarutistus pyyhkeellä



- Asetu liukkaalle lattiapinnalle lankkuasentoon päkiät pyyhkeellä. Työnnä lapoja erilleen toisistaan, eli yläselkä saa olla vähän pyöränä. Käännä häntäluuta hieman koipien väliin, jotta saat alaselän notkon pois syviä vatsalihaksia ja pakaroita jännittämällä.
- Rutista vatsaa lyttyyn tuomalla jalvoja koukkuun alavatsan voimalla. Puhalla samalla ulos, kun rutistat.
- Palauta hitaasti jarrutellen jalat taas suoraksi pitäen lavat edelleen erilleen työnnettynä.
- Työ tulee suorille ja syville vatsalihaksille ja myös hartioille staattisena (eli paikallaanpysyvänä) lihastyönä.
- Vaihtoehtoisesti voit tehdä käänteisiä vatsarutistuksia selinmakuulla tuoden koukkupolvia rintaa kohti.