

Peppupaja

Punttitreeni 2A

Liike	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika
A1 Leveää kyykky paussilla	3	8-10	3110	60s
A2 Polvenkoukistus maaten paussilla	3	8-10	3011	60s
B1 Pystypunnerrus 1 ¼ istuen	3	8-10	3010	60s
B2 Ylätalja työnnöllä eteen	3	8-10	3011	60s
C1 Hyvää huomenta seisten	3	10-12	3110	60s
C2 Step-up eteen	3	15-20	1010	60s

Jutun juju

Tässä ohjelmassa hyödynnetään pauseja toiston sisällä. Kun pysähdyt liikkeen vaikeassa vaiheessa, lihasjännitys kasvaa ja siten lihakset saavat uudenlaista ärsykettä kehittyäkseen. Kyykyssä paussi pidetään ala-asennossa, minkä etu on se, että pääset käyttämään enemmän lihasvoimaa niin sanotun elastisen energian sijaan. Elastinen energia on liikkeen tuomaa kuminauhamaista voimaa, joka katoaa täysin neljän sekunnin tauon aikana.

Tässä ohjelmassa pidetään yhden sekunnin paussi toiston sisällä, jolloin elastinen energia vähenee mutta ei 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 jos vain mahdollista, nämä liikkeet olisi hyvä tehdä 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 8-10 toistoa hyvällä tekniikalla – jos menisi vielä helposti vaikka 12, niin lisääpä haastetta!
- Tempo = liikkeen vauhti. Ensimmäinen numero merkitsee liikkeen palautusvaihetta sekunneissa (yleensä kun mennään alaspäin, paitsi ylätaljassa palautus on yläspäin), toinen numero tarkoittaa tuleeko pitoa, kolmas liikkeen työvaihetta ja neljäs tuleeko pitoa. Esim. 3110 = 3 sekuntia alas, 1 sekunnin pito, 1 sekunti ylös, (ei taukoa). Ensimmäinen numero on aina se vaihe, kun lihas pitenee.
- Palautusaika = kuinka kauan sinun pitää levätä ennen kuin jatkat seuraavaan sarjaan.

Leveä kyykky paussilla

- Ota hieman leveämpi kyykky kuin normaalisti. Eron ei tarvitse olla kovin montaa senttiä, jotta hermosto tulkitsee sen uudenlaiseksi ärsykkeeksi ja auttaa sinua kehittymään. **Pidä huolta siitä, että liikerata on täysi, eli pohkeet koskettavat takareisiä liikkeen alaosassa. Liian leveä kyykky jää vajaaksi ja voi sattua lonkkiin.**
- Aseta kantapäiden alle korokkeet, jos liikkuvuus sitä vaatii. Mitä korkeammat, sitä helpompi on mennä alas asti suoralla selällä. Suuntaa varpaat hieman ulospäin.
- Ajattele lantio hissinä: koukista polvet ja lähde laskeutumaan alas. **Pidä ala-asennossa 1 sekunnin staattinen pito**, jonka aikana asento pysyy hyvänä ja lihakset todella jännitettynä. Et siis jää hengaillemaan rennosti alas, vaan pidät asennon jämäkkänä ja pakarat tiukkana.
- Nouse ylös kuvitellen levittäväsi maata kengillä sivuille – näin saat pakaroit paremmin mukaan hommiin. Pidä keskivartalon tuki tiukkana.
- Töissä on etenkin etureidet ja pakarat. Tämä leveä kyykky paussilla pohjalla on yksi parhaimpia pakarankasvatusliikkeitä!



Polvenkoukistus maaten paussilla



- 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!
- Koukista polvet ja **pidä ylhäällä 1 sekunnin paussi. Älä päästä lantiota pompahtamaan ylös!** Jarruttele kolmessa sekunnissa alas.
- Jos salillasi ei ole mahallaan-versiota, käytä istuen polvenkoukistus -laitetta ja pidä paussi alhaalla koukistuksessa. Jos sitäkään laitetta ei ole, tee punttitreeni 1A:n polvenkoukistus pallolla.

Pystypunnerrus 1 ¼ -toistoilla

- Istu selkä pystysuorassa. Jännitä vatsaa niin etteivät ylimmät kylkiluut pääse pullahtamaan liikkeen aikana ulospäin. Ota käsipainot käsiin olkapäiden vierelle. Hae lapatuki rutistamalla lapoja hieman taakse ja alas.
- **Tee ensin ¼-toisto**, eli käytä puntteja vain päälakesi korkeudella. **Tee sen jälkeen kokonainen toisto**, kun suoritat kädet ihan ylös. Jos joku katsoisi sinua sivusta, **käsivartesi peittäisi korvasi**. Jarruttele puntit takaisin alas ja pidä lapatuki



koko ajan. Tee ¼-toisto aina jokaisen kokonaisen toiston välissä. Yhden sarjan aikana teet siis 10 kokonaista ja 10 ¼-toistoa.

- Jos käsivartesi työntyvät väkisin etuviistoon, selkä notkistuu tai hartiat nousevat korviin, vaihda pienempiin painoihin ja harjoittele hyvää tekniikkaa.
- Töissä on olkapäät ja hartiat.

Ylätalja työnnöllä eteen



- Säädä penkki niin, että saat etureidet tuettua patjoihin. Vaihda ylätaljaan leveä tanko, jos se ei ole jo paikallaan. Ota tangosta leveä myötäote, eli rystyset itseesi päin. Istu pystyssä ja ryhdikkäänä.
- Anna hartioiden nousta korviin, jolloin selkälihakset venyy. **Aloita liike vetämällä lavat alas ja hieman taakse.** Silloin rintasi on auki ja olkapäät sivuilla.. Voit kuvitella, että rintaliivien kiinnityskohdassa on kuminauha, joka vetää lapaluita alas ja taakse, "takataskuihin". Nyt sinulla on hyvä lapatuki, josta liikettä on turvallista jatkaa.
- **Jatka vetämällä tanko ylärintaan. Pidä hyvä lapatuki ja lähde työntämään tankoa eteenpäin jarrutellen. Lopulta tanko palaa ylös asti ja voit päästää taas hartiat nousemaan korviin.**
- Tämän liikkeen ideana on vahvistaa lapatukea ja yläselkää. Jos huomaat, että eteenpäin työntäessä olkapäät pääsevät karkaamaan eteen, keskity vielä tarkemmin lapaluiden asentoon.
- Jos olet valinnut sopivat painot, tangon veto alas on helppoa, mutta todella rankkaa työntää eteen ja jarrutella ylös. Jos saat kädet työnnettyä ihan suoriksi vaakatasossa, sinulla on liian vähän painoja käytössä. Myös vatsalihaksissa tuntuu hirmuinen vapina ja työskentely.

Hyvää huomenta seisten

- Kyykkää tanko pois hartioiden korkuisesta telineestä. Päästä tanko selkeästi alemmas harteille – tanko ei saa painaa niskaa! **Ota tangosta hyvin leveä ote käsillä ja rutista lapoja hieman yhteen**, jolloin tanko pysyy tukevasti paikallaan.
- Ajattele lantiosaranaa. Lähde työntämään lantiota taakse niin pitkälle kuin pystyt **selkä suorana**. Polvet saavat pehmentyä hieman, mutta vältä liikaa koukistusta. Kun tunnet venytyksen takavartalossa (takareisissä yleensä), niin nouse takaisin ylös puristamalla pakaroitteita. Liikerata voi olla hyvinkin lyhyt, mutta kasvaa kyllä ajan saatossa, kun liikkuvuus paranee takavartalossa.
- Pidä ala-asennossa sekunnin paussi, jonka aikana jännität vatsaa kuin olisit vastaanottamassa nyrkkeilijän iskua. Jos keskivartalosi ei ole tiukkana, alaselällä on kova paine, joten huomio keskivartaloon!
- Töissä on takaketju: takareidet, pakarat, alaselkä sekä keskivartalo.
- Jos olet epävarma tämän liikkeen suhteen, korvaa tämä selänojennuksella, ja pidä yläasennossa sekunnin paussi.



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.

