

Poikittaisen vatsalihaksen treeni

Liike	Sarjat	Toistot	Tauko
Poikittaisen vatsalihaksen aktivointi	3	5–15	60 s
PV:n aktivointi mahallaan	max 10	5 hengitystä	60 s
PV:n aktivointi jalat ilmassa	3	max 15	60 s

Homman nimi

Pelkkien vatsarutistusten tekeminen litteään vatsan saamiseksi voi olla ongelmallista: pelkät rutistukset ovat yksipuolista treenaamista, jotka eivät kehitä kaikkia vatsan alueen lihaksia. Keskivartalon lihaksia ovat suora vatsalihas, vinot vatsalihakset ja poikittainen eli syvä vatsalihas. Erityisesti syvän vatsalihaksen treenaaminen auttaa saamaan litteämmän vatsan ruokavalion ja muun treenaamisen ohella. Syvien vatsalihasten treenaaminen tehostaa myös perusrutistuksia tehden liikkeistä laadukkaampia ja tehokkaampia, kun saadaan poikittainenkin vatsalihas mukaan lihastyöhön.

Poikittainen vatsalihas kattaa hyvin ison osan keskivartaloa sisäisen korsetin tavoin. Kun keskivartalo on aktiivisena poikittaista vatsalihasta myöten, lihakset nostavat ja kannattelevat kehoa, eikä vatsa röllötä ja pullota edessä. Lihaksien treenaaminen alkaa näkyä litteämpänä vatsana hiljalleen viikkojen kuluessa, jolloin aktivoituminen tapahtuu automaattisesti, eikä aktivoimista tarvitse ajatella enää sen kummemmin. Poikittaisen vatsalihaksen vahvistaminen voi auttaa myös muun muassa selkäkipuihin ja niiden ennaltaehkäisyyn.

Laita treeniajat kalenteriisi ylös ja kohtele niitä yhtä tärkeinä kuin työtapaamisia. Voit tehdä treenit joko kotona tai salilla treenisä jälkeen.

Kuinka ohjelmaa luetaan

- Sarjat = montako kertaa teet joukon tämän liikkeen toistoja.
- Toistot = montako kertaa teet määrättyä liikettä. Valitse liikkeen kulma tai variaatio niin, että saat tehtyä vain annetun määrän toistoja hyvällä tekniikalla.
- Muista tehdä liikkeet aina tekniikka edellä!
- Liikkeitä voi alkuun tehdä kahdesta kolmeen kertaa viikossa. Kehityksen voi yleensä alkaa huomata muutaman viikon harjoittelun jälkeen.

Poikittaisen vatsalihaksen aktivointi

- Liikkeellä pyritään löytämään ja aktivoimaan poikittainen vatsalihas
- Asetu selinmakuulle lattialle polvet koukussa rentona. Tunnustele sormilla suoliluiden paikka ja aseta sitten sormet niiden sisäsyrjälle tunnistellaksesi, että vatsa on pehmeä ja rento.
- Aktivoi ensiksi lantionpohjan lihakset kuin pidättäisit pissaa ja jännitä peräaukkoa kiinni kevyesti.
- Kuvittele laittavasi jalkaan hieman liian pienet housut: napaa pitää vetää hieman sisään- ja ylöspäin rintaa kohti. Vatsaa ei siis vedetä selkärankaan kiinni, vaan koeta saada aikaan hallittu pieni kohotus navalle. Sormien alla olevissa lihaksissa pitäisi tuntua lihasjännitys.
- On tärkeää, että hengitys onnistuu jännittämisen aikana helposti. Aktivointia ei ole tarkoitus tehdä henkeä pidättäen.
- Kun saat poikittaisen vatsalihaksen aktivoitumisen tuntumaan jännityksenä, voit tehdä marssimisharjoituksen.
- Nosta vuorojaloin jalkaa maasta noin 5–30 cm, sen mukaan, miten pystyt pitämään jännityksen poikittaisessa vatsalihaksessa. Jännityksen tulee tuntua sormien alla vatsalihaksissa koko ajan liikkeen aikana.
- Lantio ei saa keikkua liikkeen aikana, eli kun jalka nousee maasta, tulee lantion pysyä paikallaan maassa eikä keikahtaa sivulle jalan mukana. Jos liikkeen aikana alkaa tuntua, että lantio keikkuu, pidä tauko ja hae lihaksiin aktivaatio uudestaan. Huolehdi



myös selän asennon säilyttäminen neutraalissa notkossa koko liikkeen ajan. Selän notko ei saa lisääntyä tai vähentyä liikkeen aikana.

- Toista sarjaa 3 kertaa, 5–15 kertaa per jalka sen mukaan, mikä tuntuu hyvältä. Pidä sarjojen välillä noin minuutin tauko, jolloin rentoudut kunnolla ja annat jalkojen suoristua maata vasten.

Poikittaisen vatsalihaksen aktivointi mahallaan



- Liike tehdään vatsallaan, kädet otsan alla. Kun olet rentona, alaselässä on pieni notko ja vatsa koskettaa alustaa.
- Aktivoi ensiksi lantionpohjan lihakset kuin pidättäisit pissaa ja jännitä peräaukkoa kiinni kevyesti.
- Liikkeen aikana käännetään häntäluuta aavistus jalkojen väliin, jolloin vatsa kohoaa hieman alustasta irti. Ole tarkkana, että aktivaatio lähtee vatsasta, etkä ala jännittää ylävartaloa tai purista pakaroita yhteen. Pakaroissa on vain pieni jännitys.
- Jännitys pidetään yllä viiden hengityksen ajan. Ole jälleen tarkkana hengityksen kannalta, eli sen pitää onnistua vapaasti ja rennosti.
- Rentouta itsesi viiden hengityksen jälkeen ja aktivoi lihakset paussin jälkeen uudestaan. Aktivoinnin toistaa maksimissaan kymmenen kertaa.
- Lopeta aktivointiharjoitus, kun et enää pysty tai jaksa nostaa vatsaa ylös maasta tai alat tehdä liikettä jännittämällä ylävartaloa tai niska.

Poikittaisen vatsalihaksen aktivointi jalat ilmassa

- Aloita liike selälläään, jalat koukussa ja rentona. Tällöin selän alla on pieni luonnollinen notko. Voit kokeilla notkoa sormilla. Notkon tulee säilyä liikkeen ajan samanlaisena, eli se ei saa kasvaa tai kutistua.
- Aktivoi ensiksi lantionpohjan lihakset kuin pidättäisit pissaa ja jännitä peräaukkoa kiinni kevyesti. Nosta jalat 90° kulmaan. Tarkkaile, ettei vatsa pullistu vaan pysyy litteänä. Jännitys pysyy vatsalihaksissa kuten ensimmäisen liikkeen aikana.
- Laske jalkoja vuorotellen maata kohti ja täppää varpailla maahan. Tee liike rauhallisesti ja hallitusti. Vatsan tulee pysyä aktivoituna ja selän paikallaan koko liikkeen ajan.
- Jos liike tuntuu näin liian haastavalta, voit tehdä sen pienemmällä liikeradalla. Tällöin suorista polvi yläviistoon eteenpäin. Tärkein on, että vatsassa tuntuu jännitys. Hae oma versio oman tasosi mukaan.

