

Koko kehon salitreeni

Liike	Sarjat	Toistot	Palautusaika
1. Täyden liikeradan askelkyykky	3	10–12	60 s
2. Polvenkoukistus + lantionnosto pallolla	3	8–10	60 s
3. Penkkipunnerrus käsipainoilla, neutraali ote	3	10–12	60 s
4. Alataljasoutu yhdellä kädellä	3	10–12	60 s
5. Palloff press -keskivartalopito	2	4–6	30 s

Tässä salitreenisssä kuormitetaan suurimpia lihasryhmiä pääliikemalleilla ja lopuksi haastetaan keskivartaloa staattisella pidolla. Koko kroppa saadaan hyvin treenattua, kun ohjelmassa on mukana jokin kyykkyversio, jokin polvenkoukistus tai lannesarana sekä ylävartalolle työntö ja veto. Ohjelma parantaa liikkuvuutta, kehittää suurten lihasten lisäksi pieniä tukilihaksia, ja myös mahdolliset puolierot vähenevät yhden raajan liikkeiden ja käsipainojen käytön myötä.

Voit tehdä tämän treenin 2–3 kertaa viikossa. Silloin lihasryhmät saavat tarpeeksi usein kuormitusta, jotta kehittyminen on mahdollista. Opettele ensin liikemallit hyvin ja ala sitten haastaa itseäsi lisäämällä painoja liikkeisiin. Kannattaa ottaa taitava valmentaja mukaan ohjaamaan, jos olet aloittelija ja haluat varmistaa turvalliset tekniikat ja saada hyviä tuloksia.

Jos et käy salilla kovin ruuhkaiseen aikaan, voit vuorotella askelkyykkyä ja polvenkoukistusta keskenään, samoin penkkipunnerrusta ja alataljaa. Näin lihasaktivaatio paranee, kun treenaat vuorotellen vastavaikuttajalihaksia (etureisiä ja takareisiä, rintaa ja selkää).

Ikuisesti tätä ohjelmaa ei kannata tehdä, sillä keho ja mieli kyllästyvät ohjelmaan eikä kehitystä enää tule 6–8 viikon jälkeen. Sitten vain uutta ohjelmaa kehiin!

1. Täyden liikeradan askelkyykky

- Ota lantionlevyinen haara-asento, lantio suoraan eteenpäin, vältä alaselän överinotkoa ja astu toinen jalka korokkeelle.
- Liu'u etu- ja alaviistoon kuin liukuportailla, kunnes etujalan takareisi koskettaa pohjetta mutta kantapää pysyy silti kiinni alustassa. Puske koko jalalla takaisin yläviistoon. Keskittymällä kantapään puskemiseen lauttaa vasten saat pakaraa mukaan hommiin.
- Pidä polven suunta samana kuin varpaissa: eteenpäin tai aavistus ulospäin.
- Mitä korkeampi koroke, sen helpompi ja vähemmän venyttävä takajalan lonkankoukistajalle. Tarkoituksena onkin löytää hyvä venytys koko alakropalle. Valitse treeni treeniltä yhä matalampi koroke, kun liikkuvuus lisääntyy.
- Pidä ylävartalo pystyssä (älä kumarra eteenpäin).
- Tee ensin heikommalla tai hankalammalla puolella niin monta kuin pystyt hyvällä tekniikalla, ja sitten vain saman verran vahvemmalla puolella. Molemmilla jaloilla tehdään siis kolme sarjaa.
- Töissä ovat pääosin etureisi ja pakara.



2. Polvenkoukistus ja lantionnosto pallolla

- Asetu selinmakuulle ja tue kädet sivuille lattialle. Aseta kantapää pallon päälle, nosta lantio ylös ja tuo kantapäitä niin lähelle pakaroita kuin voit. Rullaa pallo takaisin hitaasti jarrutellen.
- Rankempi versio: nosta lantiota samalla kun koukistat polvia.
- Töissä ovat takareidet, pakarot ja hieman pohkeet ja keskivartalo.



3. Penkkipunnerrus käsipainoilla

- Käy selinmakuulle penkille. Jos selkään tulee iso notko, laita koroke jalkojen alle. Aseta lavat hieman yhteen ja alas. Pidä lavat kiinni penkissä koko liikkeen ajan.
- Ota puntit käteen, kämmenet vastakkain (neutraali ote). Nyrkit tulevat suunnilleen alarinnan linjaan, eli ei kainalon vierelle eikä navan linjaan.
- Työnnä kädet suoriksi olkapäiden ylle ja palauta jarrutellen alas.
- Pääosin töissä ovat rintalihakset ja ojentajat.



4. Alataljasoutu yhdellä kädellä

- Laita alataljaan yhden käden kahva.
- Istu suorana, ryhdikkäänä, keskivartalo jännitettynä ja aloita veto pyöryttämällä lapaluu ikään kuin istumaan ylimmän kylkiluun päälle, eli lapatukeen. Silloin rinta on auki, mutta lavat eivät ole ihan kokonaan yhteen puristetut.
- Vedä kahvaa kyljen vierelle ja jarruttele takaisin eteen. Päästä lapa venymään hieman eteenpäin ennen seuraavaa vetoa. Selkäranka pysyy suorana ja liikkumatta koko liikkeen ajan.
- Tee sarja ensin heikommalla kädellä ja sitten saman verran toistoja vahvemmalla.
- Keskity tuntemaan työ yläselän lihaksissa. Myös hauis ja puristusvoima kehittyvät.



5. Palloff press -keskivartalopito

- Voit tehdä tämän liikkeen joko taljassa, jonka voi säätää navan ja rintalastan välin korkeudelle tai vaihtoehtoisesti kuminauhalla, jonka kiinnität pylvääseen.
- Ota taljan kahvasta tai kuminauhasta molemmin käsin kiinni, astu sen verran sivulle että saat vastusta kuminauhan kiristymisestä.
- 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, ja pidä siellä 8 sekunnin ajan. Hengittele ja keskity hakemaan tuki nimenomaan keskivartalosta. Toki toinen pakara ja hartiat ovat töissä myös. Tuo rauhassa kädet taas rinnan alle, ota kunnolla happea ja työnnä kädet uudestaan suoriksi.
- Tee molemmille puolille tämä liike. Kaksi sarjaa tarkoittaa siis yhteensä 4 sarjaa, koska tehdään kaksi sarjaa sekä vasemmalle että oikealle.

