

Helppo kotitreeni

Liike	Sarjat	Toistot
A1 Kyykky tuettuna	3	12–15
A2 Lantionnosto	3	12–15
B1 Punnerrus kädet korokkeella	3	12–15
B2 Kulmasoutu yhdellä kädellä	3	12–15
C Kuppi-keskivartalopito	3	30–45 sekuntia

Näin treeni tehdään:

- A1- ja A2-liikkeet tehdään vuorotellen, kunnes kaikki sarjat on tehty. Eli tee kyykky, lantionnosto, kyykky, lantionnosto, kyykky ja lantionnosto, ja siirry sen jälkeen B1- ja B2-liikkeisiin, jotka tehdään myös vuorotellen.
- Sarjat = montako kertaa teet joukon toistoja tätä liikettä.
- Toistot: Pyri löytämään sellainen kuormitus tai liikkeen variaatio, että jaksat juuri ja juuri tehdä 12–15 toistoa hyvällä tekniikalla. Esimerkiksi punnerruksessa voit vaikuttaa liikkeen rankkuuteen sillä, kuinka korkealla kädet ovat tai lasketko polvet maahan.
- Suoritusvauhti: Liiku lattiaa kohti hitaasti jarrutellen noin kolmen tai neljän sekunnin ajan. Tee lihassupistus (suunta ylöspäin) reippaasti noin sekunnissa.
- Huilaa jokaisen sarjan välissä 15–30 sekuntia, kunnes olet taas valmis töihin.
- Jos olet aivan aloittelija lihaskuntoharjoittelussa, aloita vaikka sillä, että testaat liikkeet rauhassa läpi ilman toistojen tai sarjojen miettimistä. Yritä keskittyä siihen, mikä lihas tekee töitä missäkin liikkeessä. Muutaman päivän päästä voit tehdä jokaisesta liikkeestä kaksi sarjaa. Ei haittaa, vaikket vielä jaksaisi tehdä 12–15 toistoa – tee niin monta kuin jaksat hyvällä tekniikalla. Seuraava askel onkin tehdä kokonainen treeni eli kolme sarjaa jokaista liikettä.

A1 Kyykky tuettuna

- Asetu lantiota hieman leveämpään haaraan. Suuntaa varpaat hieman ulospäin ja pidä polvet samassa linjassa varpaiden kanssa.
- Ajattele lantio hissinä: koukista polvet ja lähde laskeutumaan alas, kunnes takareidet koskettavat pohkeita. Nouse ylös kuvitellen levittäväsi maata kengillä sivuille – näin saat pakarointia paremmin mukaan hommiin. Pidä keskivartalon tuki tiukkana koko liikkeen ajan.
- Polvet saavat liikkua yli varpaiden linjan: se on täysin luonnollista ja turvallista (vaikka jumppatunneilla se myytti edelleen elää vahvana, että varvaslinjan ylitys olisi jotenkin polville haitallista – ei ole).
- Jos kyykystä meinaa tulla hyvin etukumara tai kantapäät haluavat nousta ilmaan tuesta huolimatta, aseta kantapäiden alle korokkeet, esimerkiksi kirjat. Mitä korkeammat, sitä helpompi on mennä alas asti suoralla selällä. Pyri madaltamaan korokkeita treeni treeniltä, jotta voisit lopulta kyykkäillä tasalattialla.
- Töihin pääsevät etenkin etureidet ja pakarat.



A2 Lantionnosto

- Asetu selinmakaamaan, kantapäät lähelle pakaroita. Aktivoi vatsalihakset ja nosta sen jälkeen lantio ylös, purista pakaroita yhteen tosi voimakkaasti yläasennossa.
- Jarruta lantio hitaasti alas.
- Älä päästä polvia kääntymään sivuille.
- Voit lisätä haastetta nostamalla toisen jalan ylös ja tekemällä liikkeen vain yksi jalka kerrallaan. Tee 12–15 toistoa ensin heikommalla jalalla ja saman verran vahvemmalla kuin heikompi jaksoi. Varmista, että lantio pysyy vaakatasossa liikkeen aikana eikä kallistu sivulle.
- Töissä ovat pakarat ja takareidet.



B1 Punnerrus kädet korokkeella

- Käy punnerrusasentoon niin, että kädet ovat keittiön tasolla, sohvalla tai muulla korokkeella. Pidä keskivartalo hyvin jännitettynä: alaselkä ei saa pudota notkolle eikä lantio taitu taaksepäin.
- Koukista kyynärpäitä ja laskeudu niin alas, että rinta tulee koskettamaan koroketta käsien välissä. Punnerra rivakasti ylös suorille käsille.
- Kyynärpäät taittuvat noin 45° kulmaan eli ei ihan suoraan sivuille eikä ihan kylkiin kiinni, vaan sinne välimaastoon.
- Töissä ovat rintalihakset, ojentajat sekä myös keskivartalo.



B2 Kulmasoutu yhdellä kädellä

- Tähän liikkeeseen tarvitset jonkin painon, kuten kahvakuulan, käsipainon, täytetyn ämpärin tai vaikka raskaan emalipadan. Sopiva paino voisi olla jotain 5–10 kilon väliltä.
- Asetu etukumaraan suoralla selällä, ja pidä selkä suorana koko liikkeen ajan! Astu painon puoleinen jalka taaemmas.
- Aloita liike vetämällä lapa *takataskuun* eli taakse ja kohti pakaraa, sitten vedä kyynärpää ylös lähelle kylkeä ja palauta paino takaisin alas, lapa venytykseen. Varo, ettei hartia nouse kohti korvaa liikkeen aikana.
- Tee heikommalla kädellä ensin ja sitten vahvemmalle puolelle saman verran toistoja.
- Työ tulee pääosin yläselän lihaksille.



C Kuppi

- Aloita selinmakuulla. Aktivoi lantionpohja ja poikittainen vatsalihas: pidätä pissaa ja vedä napaa hieman selkäranka ja rintaa kohti.
- Nosta polvet rinnan päälle, kurota käsillä ja jaloilla kohti kattoa. Jännitä vatsaa niin, että yläselkä ja häntäluu irtoavat lattiasta. Älä anna vatsan pullahtaa kovasti ylöspäin, ja muista edelleen lantionpohjan jännitys!
- Pidä asento 30–45 sekuntia.
- Kun kehityt liikkeessä, voit avata jalkoja ja käsiä enemmän pituussuunnassa.
- Töissä ovat pääosin keskivartalo, ja voit tuntea myös kaulan lihasten olevan töissä, kun kannattelet päätä selkärangan jatkeena ilman käsien tukea.

