

Kotitreeni 1B

Liike	Sarjat	Toistot	Tempo	Palautusaika
A1 Maljakyykky	3	10-12	3020	30s
A2 Lantiosilta selkä sohvalla	3	10-12	3020	30s
B1 Pystypunnerrus kulmanojassa TAI ojentajapunnerrus	3	10-12	3020	30s
B2 Käänteinen soutu lakanalla	3	10-12	3020	30s
C1 Dead Bud -keskivartalopito	3	12-15	2010	30s
C2 Jalkojen nosto sohvalla	3	12-15	2010	30s

Kuinka homma toimii

- 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. Vuorottelemalla vastakkaisia lihaksia saat paremman lihasaktivaation ja voit pitää tauot hieman lyhyempinä.
- Sarjat = montako kertaa teet joukon toistoja tätä liikettä
- Toistot = valitse liikkeen kulma tai variaatio niin, että saat tehtyä vain 10-12 toistoa hyvällä tekniikalla – jos menisi vielä helposti vaikka 15, niin lisääpä haastetta! Toki hyvä tekniikka pitää opetella ensin. Sarjat voisivat mennä vaikka 12, 12 ja 10, kun viimeisellä sarjalla olet jo väsyttänyt lihakset kunnolla.
- Tempo = liikkeen vauhti. Ensimmäinen numero merkitsee liikkeen palautusvaihetta sekunneissa (yleensä kun mennään alaspäin), toinen numero tuleeko pitoa, kolmas liikkeen työvaihetta ja neljäs tuleeko pitoa. Esim. 3020 = 3 sekuntia alas, (ei pitoa), 2 sekunti ylös, (ei taukoa). Hidas jarrutteluvaihe auttaa rakentamaan lihasta parhaiten ja parin sekunnin työvaihe auttaa sisäistämään liikeradan.
- Palautusaika = kuinka monta sekuntia sinun pitää levätä ennen kuin jatkat seuraavaan sarjaan. Voit aluksi pitää pidemmänkin tauon (60s), mutta pyri lopulta 30s:iin.

Maljakyykky

- Aseta tarvittaessa kantapäiden alle korokkeet. Mitä korkeammat, sitä helpompi on mennä alas asti suoralla selällä. Suuntaa varpaat hieman ulospäin. Jos tämä kahden jalan kyykky tuntuu hankalalta, vaihda liike askelkyykkyy.
- Ajattele lantio hissinä: **koukista polvet ja lähde laskeutumaan alas, kunnes takareidet koskettavat pohkeita**. Älä siis aloita liikettä työntämällä lantiota taakse. Nouse ylös kuvitellen **levittäväsi maata kengillä sivuille** – näin saat pakaroit paremmin mukaan hommiin. Pidä keskivartalon tuki tiukkana.
- **Pidä polvet varpaiden suuntaisesti**, eli hieman ulospäin. Polvet eivät saa taittaa sisäänpäin!
- Aloittelijan versio: älä ota lisäpainoa, vaan tarvittaessa ota tukea lähellä olevasta ovenkarmista tai vastaavasta ylösnousun aikana.
- Töissä on etenkin etureidet ja pakarat.



Yhden jalan lantiosilta penkillä

- Aseta yläselkä sohvalle tai sängyn reunalle ja jalat koukkuun. Ota aluksi kädet lantiolle tunnustelemaan, että **lantio liikkuu varmasti suoraan ylös ja alas kippaamatta** kummallekaan sivulle.
- Nosta toinen jalka ilmaan ja työnnä lattialla olevan jalan kantapäällä lantio ylös. Nyt polven pitäisi olla noin 90° kulmassa. **Purista pakaralla tiukasti**. Jarruttele alas taittamalla lantiosaranasta suoraa selkää alas. Aloita uusi toisto ennen kuin takapuoli osuu lattiaan.
- Töissä on pääosin pakara, mutta myös takareisi ja keskivartalo.



Pystypunnerrus kulmanojassa

- **Älä tee tätä liikettä, jos sinulla on korkea verenpaine!** Tämä on aika haastava liike, mutta ainoita vaihtoehtoja tehdä työntöä yläsuuntaan ilman käsipainoja tai levytankoa. Asetu kulmanojaan eli peppu kohti kattoa suoralla selällä ja pää jää käsien väliin.
- **Koukista rauhallisesti kyynärpäitä, kunnes pää koskettaa lattiaa käsien välissä. Punnerra itsesi takaisin suorille käsille.**
- Voit helpottaa liikettä tekemällä hieman lyhyempää liikerataa, eli pää ei ihan kosketa maata.
- Työ tulee hartioille ja olkapäille.
- Jos sinulla on sopivan kokoiset käsipainot kotona, voit korvata tämän liikkeen punttitreenin pystypunnerruksella.



Ojentajapunnerrus

- Tämä on vaihtoehto pystypunnerrukselle kulmasoudussa. **Suosi ehdottomasti tätä, jos ylempi liike vaikuttaa liian vaikealta.**
- Aseta kädet vielä kapeammalle kuin normaali punnerruksessa. **Kyynärpäät saavat tulla aivan kylkiin kiinni.**
- **Keskivartalo on jännitetty**, jolloin selkä ei ole notkolla tai lantio roiku alhaalla.
- Voit helpottaa liikettä nostamalla kädet portaalle tai taittamalla lantiosta peppua hieman pystyyn – muista silti pitää keskivartalon tuki.
- Työ kohdistuu enemmän ojentajille mutta myös rintalihakset ovat töissä. Keskivartalo kannattelee asentoa.



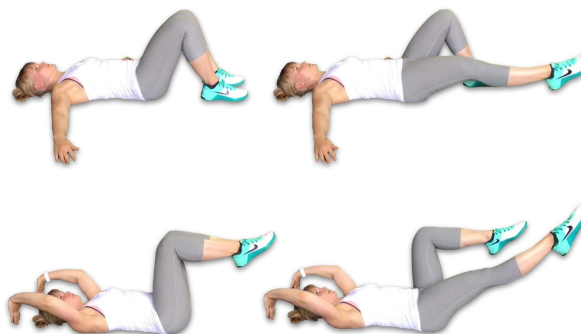
Käänteinen soutu

- Sido lakanan toiseen päähän solmu, laita solmupää oven toiselle puolelle ja sulje ovi.
Varmista lakanaa vetämällä, että se varmasti pysyy paikallaan.
- Ota lakanan reunoista lujasti kiinni tai kiepauta kangasta kämmenten ympäri paremman otteen saamiseksi. Mitä alemmaa otat kiinni, sen rankempi. Aseta jalat lähelle ovea ja nojaa varovasti taakse. Pidä vartalo suorana koko liikkeen ajan. Polvia voit pitää koukussa, jos haluat päästä vielä alemmas raskaampaan kulmaan.
- Aloita liike päästämällä lavat auki eli olkapäät eteen. **Rutista lapoja taakse ja alas (rinta auki), ala sitten vasta vetämään** itseäsi ovea kohti koukistamalla kyynärpäät. Laskeudu hitaasti takaisin takanojaan.
- Liike kohdistuu selkälihaksille ja hauiksille, tosin myös puristusvoima voi parantua.



Dead Bug -keskivartalopito

- Tämä näyttää mitättömältä, mutta onkin tosi rankka harjoitus, kun löydät oikean tekniikan.
- Asetu selinmakuulle ja paina selän luonnollinen notko kokonaan pois.
Niin kauan kuin alaselkä pysyy liimattuna lattiaan, teet liikkeen oikein. Kuvittele rutistavasi alimpia kylkiluita kohti lantiota (eli jenkkakahvat rutistuksiin).
- Helpoin versio: ojenna vuorotellen jalkoja yläviistoon.
- Keskivaikea: Tue käsillä seinästä, vie jalat lantion ylle ja keskity pelkkään pitoon yhteensä 45–60 s. Jalat haluaisivat liukua kohti rintaa mutta älä päästä!
- Vaikein: Lähde ojentamaan jalkoja vuorotellen etuviistoon toisen polven pysyessä lantion yllä.
- Työ tulee keskivartalolle. **Jännität vatsaa kuin joku olisi tulossa lyömään nyrkillä mahaasi – lihaspanssari töihin!**



Jalkojen nosto sohvalla

- Asetu esimerkiksi sohvankarmille mahalleen makaamaan, niin että lantiolla on tilaa taittua alas. Ota käsillä tukeva ote.
- **Pidä polvet suorana, kun nostat jalkoja ylös pakaroita puristamalla.** Nosta jalat vain vaakalinjaan ylävartalon kanssa, eli älä yritä yliojentaa alaselkää.
- Pidä polvet suorina ja nilkat koukistettuna, varpaat kohti lattiaa, niin saat pakarot hommiin tehokkaasti.
- Voit keventää liikettä nostelemalla vuorotellen jalkoja. Jos kahden jalan versio on kevyt, voit puristaa jalkaterien välissä jotain lisäpainoa tai kiepauttaa nilkkojen ympärille raskaan repun.
- Töissä on pääosin pakarot ja alaselkä.

