

VATSATREENI 1

Liike	Sarjat	Toistot
Esiaktivointi: staattinen pito selinmakuulla	2–3	1 (10 sek pito)
1. Jalkojen ojennus selinmakuulla	3	Noin 15/jalka
2. Kierron vastustus TAI Kierron vastustus kaverin kanssa	3	4–6 (10 sek pito)
3. Vatsarutistus esivenytyksellä	3	10–15
4. Jalkojen kierto	3	5–7/puoli

Ohjelmaan on merkitty kolme sarjaa kutakin liikettä (ja kummallekin puolelle kierron vastustuksessa). Voit oikein hyvin tehdä myös kaksi sarjaa, jos et ole kovin kokenut treenaaja. Aloitellessa treenejä myös yksi sarja per liike riittää hyvin, kun vasta opetellaan tekniikoiden suorittamista oikein.

Voit tehdä treenin 2–3 kertaa viikossa omana vatsatreeninä, lenkin päätteeksi tai vaikkapa lyhyen salitreenin jälkeen. Vatsaliikkeet voi tehdä myös ennen salitreeniä, jos haluaa keskittyä etenkin vatsan vahvistamiseen. Tällöin ei kuitenkaan enää kannata tehdä kovin suuria moninivelliikkeitä, kuten raskaita kyykkyjä tai maastavetoja, sillä keskivartalo ei enää jaksakaan tukea hyvää asentoa vatsatreenin jälkeen.

Huomio! Älä tee liikkeitä, jos tunnet kipua tai epämiellyttävän tunteen vatsassa tai selässä. Lihastyö saa toki tuntua rankalta ja treenin jälkeisinä päivinä lihakset voivat tuntua aroilta – tämä on ihan normaalia.

Jos olet pitkällä raskaana tai vastikään synnyttänyt, vältä liikkeitä, joissa vatsaan tulee painetta. Lankkuasento ja rutistukset eivät ole silloin sopivia liikkeitä. Sen sijaan syvien vatsalihasten ja lantionpohjan aktivointi tekee hyvää.



Esiaktivointi: staattinen pito selinmakuulla

- Käy selinmakuulle, kädet joko vartalon vierellä, tai sormet alaselän alla.
- Jos sormet ovat alaselän alla, tunnet siellä pienen notkon. Tarkoituksena on puristaa tämä notko pois. Eli alaselän alle ei saa jäädä ollenkaan tilaa.
- Rentouta hartiat. Kädet saavat olla sellaisessa asennossa, missä hartiat ovat rentoina.
- Liikkeen ajatuksena on vain puristaa alaselkä lattiaan kiinni, ja pidetään se siellä 10 sekuntia.
- Hengitä samalla normaalisti.
- Pidä vatsa litteänä puristuksen ajan.
- Tee 10 sekunnin pito pari, kolme kertaa.



1. Jalkojen ojennus selinmakuulla

- Esiaktivointien jälkeen jatketaan seuraavaan liikkeeseen.
- Liimaa alaselkä lattiaan samalla tavalla kuin edellisessä liikkeessä.
- Helpoimmassa versiossa, nosta vuorotellen jalkoja pikkuisen ilmaan.
- Hengitys kulkee koko ajan.
- Tee tätä sen verran kuin pystyt, selän pysyessä liimattuna lattiaan.
- Keskity vatsan rutistukseen ja alaselän liimaamiseen paikalleen.
- Rankemmassa versiossa nosta polvet jalkojen ylle 90° kulmassa. Pidä koko ajan selkä liimattuna lattiassa, ja lähde viemään jalkoja vuorotellen viistoon ylös, mitä alemmas lattiaa kohti jalka menee, sitä rankempi liike.
- Huomioi, että selkä ei mene notkolle, eivätkä polvet mene rinnan ylle, vaan pysyvät 90° kulmassa.
- Tee vain hallittuja toistoja. Voit pyrkiä esimerkiksi 15 jalan ojennukseen per puoli ja hakea sen mukaan liikkeen vaikeustason.





2. Kierron vastustus

- Tässä liikkeessä aktivoidaan vinoja vatsalihaksia.
- Käy seisomaan tai asetu toispolviseisontaan.
- Etsi tukeva ovenkarmi, kulma tai huonekalu, joka ei liiku.
- Asennossa aktivoi lantionpohja, käännä lantio selän alle, tue keskivartalo hyvin.
- Hae hyvä lapatuki eli vedä vähän lapoja taakse ja alas.
- Tuo kädet suorina ja yhdessä tukevaa pintaa vasten ja työnnä sivulle pitäen koko vartalon ihan paikoillaan.
- Voit ottaa pieniä pitoja, 10 sekuntia tai vähän lyhyempiäkin.
- Muista tehdä liike kummallekin puolelle. Eli jos ensin työnsit vasemmalle, tee myös oikealle puolelle saman verran toistoja.



TAI kierron vastustus kaverin kanssa

- Edellisen liikkeen voit tehdä myös kaverin kanssa.
- Haara-asento kannattaa pitää kapeana, suunnilleen lantion levyisenä. Mitä leveämpi asento on, sitä helpompi liikkeestä tulee, kun tukipinta-ala kasvaa.
- Käännä lantio selän alle, aktivoi keskivartalo ja lantionpohja ja hae hyvä lapatuki.
- Kaveri lähtee nyt vetämään kevyesti käsiäsi sivulle päin.
- Pidä itse keskivartalon tuki, hengitä ja vastusta vetoa.
- Tee liike molemmille puolille.
- Jos käytössäsi on kuminauha, voit korvata sillä kaverin.



3. Vatsarutistus esivenytyksellä

- Rullaa kylpypyyhe rullaksi selän alle, aseta pyyhe suunnilleen keskiselän alle, missä se tuntuu mukavalle.
- Tällä saadaan vatsalihaksiin esivenytys, kun selkä on kaarella. Kun täältä tehdään rutistus, saadaan liikerata pitkäksi ja siten parempi lihasaktivaatio kuin tasalattialla tehdessä.
- Jännitä lantionpohjaa, vedä napaa selkärankaa kohti ja lähde tekemään vatsarutistusta, sormet liukuvat reisiä pitkin.
- Huomaa, että lantio pysyy paikallaan ja vatsalihas tekee haitarimaista työtä.
- Voit ottaa myös kädet ristiin rinnalle, näin saat käsistä lisää vastusta.
- Rankimmassa versiossa voit ottaa kädet niskan taakse, pitäen kyynärpäät sivuilla.
- Muista pitää vatsa littanana.
- Mikäli liike pyyhkeen kanssa aiheuttaa selkäkipua tai tuntuu muuten epämiellyttävältä, voit kokeilla liikettä pienemmällä pyyhkeellä tai ilman pyyhettä.
- Liikkeessä ei tarvitse nousta aivan ylös asti, riittää että lavat irtoavat lattiasta.
- Myös kaulan lihakset saattavat kuormittua, kun kädet eivät tue niskaa. Se on täysin ok ja hyväkin asia, että saadaan kaulallekin voimaa.



4. Jalkojen kierto

- Tässä liikkeessä töitä tekevät vinot vatsalihakset.
- Paina jälleen alaselkä lattiaa vasten, kuten edellisissä liikkeissä on harjoiteltu.
- Kädet voi olla T-asennossa sivuilla tai suorana vartalon vierellä.
- Nosta polvet 90° kulmaan, hengitä normaalisti ja pidä hartiat rentoina.
- Lähde viemään polvia samassa kulmassa sivulle, niin pitkälle kuin vatsalihaksesi pystyvät jarruttamaan liikettä.
- Nosta jalat vatsalihaksilla takaisin.
- Tee liike vuorotellen molemmille puolille.
- Helpomman version liikkeestä saat pitämällä varpaat maassa.